

Сокровищница
народной медицины



Г.Н. Ужegov

Лечебное питание



СЕРДЦЕ И СОСУДЫ • ЖЕЛУДОК • ПОЧКИ
ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ • ПЕЧЕНЬ
КОСТИ И СУСТАВЫ

Генрих Николаевич Ужегов
Лечебное питание при
различных заболеваниях
Серия «Сокровищница народной медицины»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11317064
Лечебное питание при различных заболеваниях: Эксмо; М.; 2015
ISBN 978-5-699-77909-3

Аннотация

Книга Г. Н. Ужегова «Лечебное питание» – незаменимый помощник для тех, кто хочет сохранить здоровье до глубокой старости, поддерживая его с помощью простых методов и народных рецептов. Автор кратко и в доступной форме рассказывает о наиболее эффективных диетах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, почечных болезнях, проблемах пожилого возраста, патологиях опорно-двигательного аппарата, кожных и онкологических заболеваниях. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Содержание

Предисловие автора	5
Основные принципы лечебного питания	6
Питание при заболеваниях пищеварительной системы	8
Причины заболеваний желудка и системы пищеварения	8
Они приходят с возрастом	12
Приблизительная схема лечения больных (заболевания пищеварительной системы)	15
Лечебное питание при отдельных заболеваниях	16
Питание при язвенной болезни	16
Питание при хроническом и язвенном колитах	19
Питание при желчнокаменной болезни	22
Питание при болезни Боткина	23
Питание при гепатитах и других болезнях печени	25
Питание при болезнях желчного пузыря	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Генрих Николаевич Ужегов

Лечебное питание при различных заболеваниях

© Ужегов Г.Н., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Предисловие автора

Правильно подобранная диета занимает важное место в поддержании здоровья каждого человека на должном уровне. «Мы то, что мы едим» – говорили древние. В настоящее время точно установлено, что некоторые режимы питания вызывают ряд заболеваний, другие режимы, наоборот, оздоравливают. При многих заболеваниях не обязательно принимать лекарства – стоит только правильно подобрать диету и неукоснительно ей следовать. Тогда выздоровление не заставит себя долго ждать.

Человеческий организм – самая сложная и замечательная машина на свете, однако мы не всегда заправляем ее тем горючим, которого она заслуживает. Попробуйте заправить иномарку или «Жигули» низкооктановым бензином, и вы увидите, что получится. Наше тело – хранилище нашей души, и его надо оберегать и лелеять. Ведь главное наше богатство – это здоровье. Поэтому каждый человек должен стремиться к тому, чтобы **сделать здоровье своей привычкой**. Необходимость использования правильно подобранного питания и лекарственных растений в последнее время резко возросла. Это объясняется тем, что за последние десятилетия в медицинскую практику вошло большое количество мало изученных и непроверенных лекарств. Самое неприятное состоит в том, что наиболее эффективные лекарственные препараты, как правило, излечивая один орган, разрушают другие и, как следствие, организм в целом. Применяя их, мы уподобляемся тем, кто хочет топором вырубить занозу.

В книге, лежащей перед вами, описаны различные виды диетпитания, методики применения различных режимов питания при лечении наиболее распространенных заболеваний. Большое внимание в книге уделено применению для лечения домашних и лекарственных растений, специально приготовленных блюд. Однако нужно помнить, что правильно подобранное питание – это только один из методов лечения. Никогда нельзя забывать, что таких методов множество, и для сохранения здоровья нужно использовать их как можно больше.

Итак, с Богом!

Автор

Основные принципы лечебного питания

Если в жизни здорового человека правильное питание играет важную роль, то в жизни больного человека эта роль становится решающей. Ведь питание – это возможность постоянного возобновления клеток организма, материал для производства энергии и всех видов деятельности. А если болезнь возникла в результате грубых диетических погрешностей, то поневоле приходится признать, что кухня для больного становится важнее аптеки (подмечено еще древними медиками).

Врачи-натуропаты, признающие только природные методы лечения, иногда ограничивают лечение тем, что «сажают» больного на жесткую диету, – и одним этим добиваются поразительных результатов. «Диетическим методом» можно с успехом лечить такие болезни, как сахарный диабет, ожирение, различные заболевания кишечника, желудка, почек, болезни эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Но становится обидно, когда другие врачи, привыкшие к «мясному культу», назначают больным концентрированные мясные бульоны, обильную пищу и даже вино. А ведь давно известно, что **не белки поддерживают человеческий организм, а в первую очередь углеводы**. Углеводы быстро расщепляются в организме, давая ему необходимую энергию. На их переработку уходит меньше времени и энергетических затрат, что особенно важно для больного (на переработку мясной и белковой пищи уходит до 70 % от того количества энергии, что будет получено после ее полного расщепления).

Поэтому чистый мясной бульон, не содержащий углеводов, менее питателен для больного, чем обыкновенный картофельный суп. Кроме того, любое мясо содержит в себе ряд возбуждающих веществ, которые подстегивают и без того ослабленный организм. За процессом возбуждения всегда следует процесс торможения, и это постоянное чередование изматывает больного. Так продолжается до тех пор, пока победа не останется или за болезнью, или за организмом больного, вопреки стараниям медиков. Конечно, не во всех случаях диета врачей-натуропатов запрещает или ограничивает мясную пищу – при некоторых болезнях (например, туберкулез) мясные блюда нужны и полезны. Но в любом случае простая, естественная пища всегда гораздо полезнее пищи переработанной или скомбинированной. Одним из важнейших правил, которых должен придерживаться каждый врач, является следующее: **никогда не заставляйте больного есть, если у него нет аппетита**.

Обратите внимание: любое животное, как только оно заболит, в первую очередь отказывается от еды. Природа мудра, и она подсказывает нам, как нужно вести себя в том или ином случае. Нужно только уметь уловить эту подсказку. У нас часто бывает по-другому. Родственники и знакомые (часто даже врачи) пытаются накормить больного во что бы то ни стало, дают ему «питательные», трудно перевариваемые блюда, на которые больной часто не может даже смотреть. Нужно чаще объяснять людям, что больной организм тратит всю свою энергию на борьбу с болезнью, а любая пища на свою переработку требует больших энергетических затрат. И не нужно ослаблять организм «курочкой» или «мясным бульончиком». Организм мудр, как сама природа, и во время болезни он всегда выбирает то, что ему нужно для выздоровления. Обычно он выбирает голод. Поэтому у больных обычно нет аппетита или имеется лишь небольшой аппетит. Поэтому больной просит «кисленького соку» или «апельсинчика».

Известно, что крахмал расщепляется в основном ферментами слюны. У лихорадящих больных количество слюны резко уменьшается. Соответственно уменьшается и количество ферментов, перерабатывающих крахмал. Поэтому **лихорадящих больных нельзя кормить пищей с повышенным содержанием крахмала**, а лучше дать простой водяной суп из разваренного хлеба. Это еще одно из правил лечебно-диетического питания. Любому боль-

ному всегда можно посоветовать принимать в пищу такие легкоусвояемые продукты, как простокваша, суп из плодов или овощей, соки (яблочный, сливовый, сок из шиповника, малины, голубики и тд.). Полезны для него и различные компоты домашнего приготовления. Конечно, соки и компоты не должны быть чересчур сладкими. На второе можно предложить кашу из манной крупы, ячменя, овса. Когда дело идет к выздоровлению, можно постепенно перейти к картофельным блюдам, давать больному немного телятины или нежирной баранины, блюда из отварной рыбы с картофелем, печень, яйца.

Особое внимание надо уделять хлебу и хлебобулочным изделиям. Хлеб должен быть пшеничным и черствым, еще лучше – из муки с отрубями. **Для больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта или эндокринной системы хлеб лучше приготавливать без дрожжей.** Надо следить за тем, чтобы больной его тщательно пережевывал и не запивал жидкостью.

Известная американская целительница и пропагандист «живой пищи» Энн Уигмор разработала особую систему питания, помогающую больным людям быстрее справиться со своими недугами.

В своей книге «Живая пища» она дает семь правил правильного питания:

«1. Откажитесь от сахара, молочных продуктов, белого хлеба и выпечки, всех газированных напитков, гамбургеров и сосисок, алкоголя, сигарет, консервов, соли, специй, уксуса, кофе и мороженого.

2. Уменьшите порции и ешьте только хорошо совместимые продукты. Сделайте так, чтобы в вашем рационе было 80 % «живой» пищи и только 20 % – вареной или жареной. Постепенно добавляйте все больше и больше сырых продуктов, пока полностью не перейдете к «живой» пище.

3. Чай, кофе и сахар замените супами и фруктовыми соками, коровье молоко – молоком из проросших зерен пшеницы или кокоса. Вместо обычного хлеба ешьте хлеб из проросших зерен. Сушеные фрукты, свежий кокос и семечки подсолнуха заменят вам конфеты и другие сладости.

4. Постепенно отказывайтесь от мяса. Его нужно заменить печеными проросшими зернами и овощными лепешками. Постарайтесь несколько раз в неделю готовить блюда без мяса. Первое время его можно компенсировать рыбой, но постепенно и от этого старайтесь отказаться.

5. Перевод на подобную диету ребенка требует терпения и настойчивости. Дети должны иметь свой хлеб, пусть даже из проросших зерен, с куском сыра, пока полностью не привыкнут к новой диете. Все вкусности из супермаркета должны быть заменены фруктами в соответствии с сезоном. Для «перекуса» подойдут сельдерей и другие овощи.

6. Если вы не привыкли голодать, достаточно исключить завтрак. Хорошо устраивать разгрузочные дни на воде и фруктах, но это после того, как вы уже месяц будете питаться по-новому. Вообще-то, полное голодание не так уж необходимо, ваша основная задача – отказаться от вредных привычек, неподходящих продуктов и перейти к «живой» пище.

7. Если вам трудно придерживаться диеты, не бойтесь «согрешить» и съесть что-нибудь неподходящее, но затем обязательно вновь вернитесь на путь истинный – путь к здоровью и правильному питанию. С течением времени вам все меньше и меньше будет хотеться нарушать диету.

Совершенствуйте свое меню, пока оно полностью не станет оптимальным: маленькие порции и в основном щелочные продукты».

Питание при заболеваниях пищеварительной системы

Причины заболеваний желудка и системы пищеварения

Организм человека является сложной саморегулирующейся системой. Все химические, биохимические и физические процессы в нем тесно взаимосвязаны. Если возникли нарушения в ходе процесса в каком-то одном звене, то эти нарушения распространяются по всей цепи, вызывая определенную патологию. Ученые отмечают десятки причин возникновения заболеваний органов пищеварительной системы, но стройной теории развития патологических явлений в органах пищеварения пока нет.

Доктор медицинских наук К. С. Петровский считает, что **основной причиной желудочно-кишечных заболеваний являются кислоты, которые мы потребляем с пищей**. В своей книге «Азбука здоровья» (1982 г.) он приводит данные о содержании органических кислот в основных продуктах питания.

В таблице данные в мг на 100 г продукта

Наименование продукта	Органи- ческие кислоты	Наименование продукта	Органи- ческие кислоты
Хлеб ржаной и пшеничный	0,7–1,3	Картофель, ка- пуста, свекла	0,1–0,2
Хлеб пшенич- ный 2-й сорт	0,4–0,5	Помидоры	0,3–0,5
Конфеты	0,3–0,4	Помидоры соленые	1,6
Мармелад	0,7–1,1	Капуста ква- шенная	1,1
Молоко цельн. пастериз.	0,14	Огурцы соле- ные	0,7
Сливки	0,17	Томат-паста	2,5
Сметана	0,8	Томат-пюре	1,8
Творог	1,0	Яблоки	0,7
Кефир	0,9	Апельсины	1,3
Ацидофилин	1,0	Лимоны	5,7
Простокваша	0,8	Брусника	1,9
Сыры разные	2,0	Клюква	3,1
Сыр швейцар- ский	2,8	Смородина	2,0–2,5
Мороженое мо- лочное	0,19	Крыжовник	1,9
Виноград	0,6	Малина	1,9

По мнению К. С. Петровского, употребление в пищу большого количества кислот (уксус, соленые помидоры и огурцы, лимоны, лук, виноград, кислые яблоки и тд.) вызывает повышение внутрипеченочного давления и боли в области печени. Объясняется это следующим образом. Регулятором всех пищеварительных процессов является 12-перстная кишка. После того как пища прошла в желудке предварительную обработку пищеварительными ферментами и соляной кислотой, она подается в 12-перстную кишку, где обработка ее продолжается ферментами самой кишки, панкреатическим соком и желчью.

В желудке среда кислая, в 12-перстной кишке – щелочная, поэтому здесь происходит нейтрализация соляной кислоты желудочного сока, чтобы он не попал в тонкий кишечник. Слизистая тонкого кишечника нежная и легко ранимая, поэтому желудочный сок может быстро разъесть ее, вызвать заболевание. И природа поступила очень мудро, поставив

барьер (в виде 12-перстной кишки) на пути желудочного сока. Но 12-перстная кишка нейтрализует только соляную кислоту. А как же остальные органические кислоты, поступающие с пищей? Какова их судьба? Данных об этом пока нет. Но, по наблюдениям ученых, **под воздействием органических кислот** (салициловой, уксусной, щавелевой, яблочной, лимонной и др.), поступающих с пищей, **происходит спазм мышц 12-перстной кишки**. Спазм протекает безболезненно и незаметно для больного, ничем себя не проявляя.

Под влиянием спазма 12-перстная кишка не дает рефлекторного сигнала желудку на дальнейшее прохождение пищевых масс, привратник закрыт, пища застаивается в желудке. Природа устроила так, что в 12-перстную кишку открываются протоки желчного пузыря и поджелудочной железы. При спазме 12-перстной кишки эти протоки значительно сужаются, и количество поступающей желчи резко уменьшается. Также уменьшается и количество поступающего в кишку панкреатического сока. Иногда спазм 12-перстной кишки может достигнуть такой степени, что протоки перекрываются вообще. В этом случае происходит застой желчи в печени и застой панкреатического сока в поджелудочной железе. Это вызывает резкие боли в обоих органах.

Такие боли характеризуются как **ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ** или **ОСТРЫЙ ХОЛЕЦИСТИТ**. Часто подобный процесс тянется годами. Протоки поджелудочной железы и желчного пузыря под воздействием периодически возникающего спазма пропускают недостаточное количество секрета, пища полностью не перерабатывается и застаивается в желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Все это ведет к развитию таких заболеваний, как **ДУОДЕНИТ**, **ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ**, **ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ**.

Пища, которая застаивается в кишечнике, подвергается процессам брожения с выделением большого количества газов. Отсюда – метеоризм, вздутие кишечника. Продукты гниения пищи всасываются в кровь, отравляя весь организм. Эти же продукты образуют завалы в тонких и толстых кишках. Отсюда – **хронические запоры**.

Как же возникают такие болезни, как язва 12-перстной кишки, гастрит, язвенная болезнь желудка? Железы и слизистая оболочка желудка с течением времени вырабатывают к своему соку стойкий иммунитет. В желудке для защиты от собственной соляной кислоты вырабатывается защитная слизь, предохраняющая стенки желудка от разъедания. Другие кислоты, поступающие с пищей, усиливают действие собственной соляной кислоты, вынуждая железы желудка вырабатывать дополнительное количество защитной слизи, чтобы защититься от «агрессивного» влияния кислот.

Но сразу большого количества слизи железы выработать не в состоянии. Тогда часть кислот, которые не нейтрализованы, переходят в 12-перстную кишку, в которой щелочная среда. Поступившие кислоты делают среду 12-перстной кишки более кислой и вызывают ее спазм. После этого привратник закрывается – вход в 12-перстную кишку закрыт. При этом состоянии железы 12-перстной кишки выделяют значительно меньше своих собственных ферментов. Кроме того, в результате спазма протоков желчного пузыря и поджелудочной железы поступает мало ферментов из этих органов. Те ферменты, которые имеются в наличии в 12-перстной кишке, не в состоянии нейтрализовать попавшие в нее из желудка кислоты. А они, в свою очередь, постоянно действуя на стенки 12-перстной кишки, разъедают ее и вызывают **ЯЗВУ** или **ЯЗВЫ**.

Как уже говорилось выше, чем больше кислот поступает с пищей в желудок, тем больше защитной слизи он выделяет. Задача слизи – защитить стенки желудка от излишков кислот. Как только прекращается поступление кислот в желудок, действие желез, вырабатывающих слизь, прекращается. Кислоты вместе с пищей и избытком соляной кислоты переходят в 12-перстную кишку. Часть защитной слизи тоже эвакуируется, но, так как ее вырабатывается много, некоторое количество слизи остается в желудке. Со временем ее накапливается

все больше и больше, она загустевает, становится вязкой. Присутствие излишков слизи ведет к нарушению процессов пищеварения и характеризуется врачами как **ГАСТРИТ**. С поступлением в желудок новых порций пищи все железы желудка получают приказ вырабатывать желудочный сок, что они и делают. Но часть этих желез прикрыта слоем защитной слизи. Выделяющийся желудочный сок скапливается в пространстве между железами желудка и защитной слизью и непосредственно не принимает участия в переработке и расщеплении пищи. Он **БЕЗДЕЙСТВУЕТ**. В это время 12-перстная кишка переполнена не до конца переработанной пищей и не принимает новых ее порций. Пища застаивается в желудке, пища застаивается в 12-перстной кишке. Это дает возможность желудочному соку, находящемуся под защитным слоем слизи в течение длительного времени, воздействовать на стенку желудка.

Часть клеток желудка разъедается, образуется **ЯЗВА**. При язвенной болезни может возникнуть не одна, а несколько язв. Это зависит от того, в каких местах происходили патологические процессы, о которых сказано выше. Такова (в общих чертах) теория доктора Петровского о возникновении различных болезней желудочно-кишечного тракта.

Они приходят с возрастом

Болезни системы пищеварения занимают особо важное место среди всех человеческих недугов. Они являются преобладающими среди наиболее частых заболеваний, встречающихся в практике любого травника или медработника. Тесная анатомо-физиологическая связь между отдельными органами системы пищеварения, отсутствие четкой грани между функциональными и органическими заболеваниями желудочно-кишечного тракта нередко создают **значительные трудности в распознавании важнейших заболеваний желудка и кишечника.**

Несмотря на некоторый прогресс в диагностике и лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, остается еще много неразрешенных вопросов. Например, до конца не выявлены причины возникновения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов, хронических колитов. Также не всегда успешно лечатся эти болезни как методами научной медицины, так и народными средствами.

Особенно часто **болезни пищеварительного тракта встречаются у людей пожилого возраста.** Изменения структуры и функций пищеварительных органов в старости становятся закономерными. Наиболее выраженные изменения наблюдаются со стороны ротовой полости. Уменьшается ее объем, количество сосочков и слюнных желез, атрофируется мимическая и жевательная мускулатура, сохранившиеся зубы приобретают желтоватый цвет и различную степень стертости. С течением времени атрофия верхней челюсти опережает уменьшение размеров нижней, что приводит к смещению прикуса и взаимного противостояния зубов.

Количество выделяемой слюны у лиц пожилого и старческого возраста значительно уменьшается, и это приводит к сухости во рту, появлению различных трещин языка и губ. В процессе старения изменяются практически все структурные элементы стенки желудка, начиная от слизистой и кончая сосудистой системой. Толщина слизистой желудка со временем уменьшается, уменьшается и количество секреторных клеток, продуцирующих желудочный сок. Сосудистая сеть желудка не в состоянии обеспечить в полной мере все его отделы, а **с нарушением кровоснабжения усиливаются дегенеративно-дистрофические процессы, что ведет к нарушению функций желудка.**

Увеличивается общая длина кишечника, особенно некоторых отделов толстой кишки. В кишечнике происходит частичная атрофия слизистой оболочки, следствием этого является нарушение всасываемости углеводов, белков, жиров. Микрофлора кишечника также изменяется с возрастом: увеличивается число бактерий гнилостной группы и уменьшается число молочнокислых колоний. Это ведет к увеличению количества токсинов в кишечнике и к самоотравлению организма.

Масса печени с возрастом уменьшается, часть печеночных клеток замещается клетками соединительной ткани (результат воспалительных процессов и мелких отравлений), которые не несут основной нагрузки и не очищают организм от токсинов, а это ведет к понижению антитоксической функции печени.

Желчный пузырь с возрастом удлиняется. Сила мышечных сокращений его стенки ослабевает, что способствует застою желчи, в результате чего увеличивается выпадение в осадок солей желчных кислот и образуются камни в желчном пузыре. Этот фактор, в сочетании с повышенным содержанием холестерина, создает предпосылки для развития желчнокаменной болезни.

Атрофические изменения поджелудочной железы развиваются уже после 40 лет. Гибнет часть секреторных клеток, вместо них разрастаются соединительная и жировая ткань,

что ведет к уменьшению количества панкреатического сока и несостоятельности пищеварительной системы.

Существует много **рекомендаций**, которые в какой-то степени **тормозят развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта**.

Вот некоторые из них:

- Нельзя есть и пить одновременно, нельзя запивать водой любую пищу. Получается, что мы просто «смываем» пищу, находящуюся во рту, вместо того чтобы ее жевать. Это не только нарушает естественный процесс пищеварения, но и отрицательно сказывается на наших зубах и жевательных мышцах. Необходимо развести во времени прием пищи и воды. Разница между приемом твердой пищи и жидкости должна составлять 1–1,5 часа. При нарушении этого правила пища не успевает пропитаться слюной и не обрабатывается ее ферментами, а те ферменты, что успевают попасть в пищевой комок, «размыты» водой, и сила их гораздо слабее.

- Необходимо разные по своим свойствам продукты питания принимать в разное время. Нужно разнести по времени прием таких продуктов, как мясо, углеводы, жиры, продукты, содержащие крахмал. Дело в том, что различные продукты имеют различные условия и время переваривания. Нельзя есть картофель с другими крахмалсодержащими продуктами питания, такими, как хлеб, сахар, мед. Это приводит к повышенному метеоризму, брожению, запорам и другим неприятным последствиям. Картофель лучше есть с зеленью, в этом случае калий, содержащийся в нем, легче усваивается организмом. Картофель без зелени – это балласт, который долго находится в кишечнике и отравляет организм продуктами полураспада.

- Хорошо пережеванная пища, съеденная при нормально возникшем чувстве голода, – это не «сухомытка», а здоровое питание, предупреждающее развитие многих заболеваний пищеварительной системы. **Йоги рекомендуют пережевывать каждый пищевой комок не менее 30 раз.**

Тщательным пережевыванием мы добиваемся следующего:

1. Измельченная и пропитанная слюной пища лучше усваивается организмом и дает больше питательных и меньше балластных веществ.

2. При длительной работе жевательных мышц лицевая часть черепа лучше снабжается кровью, а это ведет к удалению и подавлению инфекции ротовой полости и миндалин.

3. Органы пищеварения работают в удобном для них режиме, а это значит, что даже в неблагоприятной ситуации возникнет меньше болезненных явлений.

4. Из-за увеличения времени на еду происходит более полное удовлетворение чувства голода, и пищи съедается обычно гораздо меньше.

- Есть простое правило, которого придерживаются люди, заботящиеся о том, чтобы их желудочно-кишечный тракт работал без сбоев: вставать из-за стола немного раньше, чем почувствуете, что наелись. Оставшееся чувство голода исчезнет через 20–30 минут, но зато вы избежите переедания.

- Следите, чтобы в вашем рационе постоянно присутствовали витамины группы В. Они находятся в большом количестве в таких продуктах, как ячмень, овес, пивные дрожжи, спаржа, фасоль, цельные зерна пшеницы, мука грубого помола и тд.

- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта благотворно влияют следующие средства:

- а) яблочный уксус (принимать по 2 чайные ложки три раза в день за полчаса до еды, вместе с водой и медом);

б) молодые листья крапивы. Применяются в виде салатов или настаиваются 10 часов в холодной кипяченой воде. Средство очищает кровь от аллергенов, обладает успокаивающим действием и является отличным витаминоносителем.

В народной медицине для лечения заболеваний органов пищеварения применяются травы, обладающие обволакивающим, вяжущим, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим, ветрогонным, спазмолитическим действием. Препараты из лекарственных растений действуют очень мягко, они оказывают определенное влияние на нервную и эндокринную системы больного, способствуют процессам восстановления пораженных клеток.

Приблизительная схема лечения больных (заболевания пищеварительной системы)

1. Санация полости рта (лечение, протезирование зубов).
2. Тщательное пережевывание пищи.
3. Очищение организма в целом и кишечника в частности (методика дана в главе «Очищение организма»).
4. Обязательное голодание один раз в неделю.
5. Прием пищи часто (с интервалами в три часа), но понемногу, точно в определенное время.
6. Исключение из рациона свежего молока, кофе («терка для желудка»), копченостей, жирной пищи, острых и чересчур соленых блюд.
7. Употребление в пищу как можно большего количества соков, фруктов, овощей (особенно в осенне-зимний период), продуктов с высоким содержанием клетчатки.
8. Если вы любите сладкое, не забывайте о том, что углеводы разрушают витамины (особенно витамин С), поэтому увеличьте в рационе количество витаминсодержащих продуктов.
9. **Вегетарианское питание – лучшая диета при заболеваниях желудка и кишечника.**
10. Курс лечения заболеваний желудка и кишечника (как и других органов) нужно начинать во время роста Луны, но не ее спада.
11. Прием трав, настоев, отваров.

Лечебное питание при отдельных заболеваниях

Питание при язвенной болезни

Как отмечает М. А. Носаль, для большинства типов язв желудка не нужно лекарств, а если и приходится к ним прибегать, они дают только временное облегчение, которому не нужно радоваться. Напротив, **для язвенных больных диета для желудка и бережное охранение больного от душевных переживаний являются тем, что спасательный круг для утопающего.** Тут нужен только отдых – как для нервов, так и для желудка, а те средства и лекарственные травы, о которых мы будем ниже говорить, являются только дополнением к диете, восполняя в ней составные части, нужные для нервов и для желудка.

1. При заболеваниях желудка следует избегать приема в пищу свежего молока, так как молоко при сбраживании выделяет газы, которые распирают стенки желудка и усиливают боли. Кроме того, молоко является ярко выраженным аллергическим продуктом, а ученые все больше склоняются к тому, что язвенная болезнь является ярко выраженным аллергическим заболеванием и вызывается пищевыми аллергенами. Но если пищевая аллергия является причиной, то язвенная болезнь будет обостряться снова и снова – до тех пор, пока пищевая аллергия не будет исключена из диеты.

2. Полезно кислое молоко, кефир, простокваша (на ужин всегда следует принимать 1–2 стакана простокваши без сметаны с небольшим количеством булки или хлеба).

3. Необходимо давать больному свежий, хорошо отжатый творог, размешанный со сливками и протертый через сито.

4. Из сладостей для язвенников лучше всего мед. Он тормозит выделение желудочного сока, успокаивает нервы и заменяет сахар. Если от меда появляется изжога, то нужно пожевать 5 зернышек овса (зернышки жевать до тех пор, пока во рту не останется мякина, которую следует выплюнуть).

5. Нежелательно для язвенных больных принимать в пищу мучные изделия с добавлением дрожжей. Чем меньше дрожжей, тем лучше для больного.

6. Кофе является «теркой для желудка». Употребление его очень нежелательно для больного язвенной болезнью.

7. При язвенной болезни 12-перстной кишки, когда мучают ночные «голодные» боли, нужно ночью пить медовую (1 чайная ложка меда на 200 мл кипяченой воды) или сахарную (2 чайные ложки сахара на стакан кипяченой воды) воду.

8. **Диета, богатая клетчаткой, ассоциируется с пониженным риском возникновения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки,** в сравнении с диетой, обедненной клетчаткой.

Народная медицина рекомендует следующие средства для лечения язвенной болезни:

- Плоды облепихи в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки или масла принимать внутрь. Свежую кочанную капусту измельчить и истолочь в эмалированной посуде, отжать сок. Принимать по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 40 дней. Капустный сок очень полезен и эффективен при лечении язвенной болезни желудка, особенно если она возникла недавно.

- Профессор Чени (США) с успехом лечит язвенную болезнь следующим составом:

Капустный сок из $\frac{1}{2}$ кочана средних размеров 4 веточки сельдерея, 2 моркови, 3 стакана измельченной чаги, 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г шиповника, 5 г

полыни – все залить 3,5 л холодной воды. Варить два часа на медленном огне под крышкой. Поставить кастрюлю в теплое место на сутки. Через сутки процедить, добавить 200 мл сока алоэ, 250 мл коньяка, 400 г меда и четверо суток настаивать, ежедневно перемешивая.

Принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды. Для излечения иногда хватает одной 0,5-литровой бутылки. При лечении язвенной болезни это средство является одним из наиболее признанных. Средство может применяться также для лечения гастритов, дискинезий желчных путей.

- Две чайные ложки корней одуванчика залить стаканом холодной воды и настоять 8 часов. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

- Слегка подогретый рассол квашеной капусты принимать по $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно.

- Луковый сок пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

- 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 500 мл кипяченой воды в закрытом сосуде. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана три раза в день за 20 минут до еды.

- Сок клубней картофеля. Свежий сок пить 2–3 раза в день за полчаса до еды по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана.

- Несколько очищенных, хорошо промытых картофелин варить в несоленой воде до готовности. Отвар пить при язвенной болезни по 100 мл три раза в день перед едой.

- Взять небольшую высокую кастрюлю и литровую банку с широким горлом. На дно кастрюли положить кусок асбеста любой толщины, поставить на него банку, наполненную доверху сушеной травой зверобоя, долить в нее прованского масла так, чтобы оно покрывало верхний слой травы. Взять другую кастрюлю. Наполнить обе кастрюли водой и кипятить.

Держать основную кастрюлю с лекарством в состоянии кипения воды в дополнительной кастрюле до тех пор, пока в первой не выкипит до 150 мл воды. После этого долить это количество из дополнительной кастрюли. Через 6 часов лекарство готово. Процедить и держать в темном, прохладном месте. Принимать по 2 столовые ложки за полчаса до еды.

- Одним из самых простых и надежных средств при язвенной болезни является следующее: столетник трехлетний промыть, обрезать иглы, пропустить через мясорубку. Затем отжать через трехслойную марлю 250 мл. Добавить 250 г меда и 250 мл спирта. Смешать и поставить на сутки в теплое место. Через сутки состав взбивать, как масло, в течение часа. Принимать полученную смесь по 1 столовой ложке три раза в день.

- 1 кг майского цветочного меда, 250 г сухой глюкозы, 1 кг грецких орехов, 50 г валерианового корня, 50 г березовых почек, 3 измельченных мускатных ореха – все настоять 2 недели в двух литрах коньяка в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

- СОК ЧИСТОТЕЛА. На литр свежего сока добавить 0,5 л водки (или 250 мл спирта). Настоять сутки и пить по 1 чайной ложке три раза в день за 20 минут до еды.

- НАСТОЙ ЭВКАЛИПТА. 20 г листьев на стакан кипятка. Процедить. Принимать по 50–60 мл 4–5 раз в день.

- Настойку из 50 г березовых почек на 0,5 л водки выдержать в теплом месте 10 суток. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды.

- 2 столовые ложки травы сушеницы болотной настаивать в 400 мл кипятка 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Приготовить состав:

Корень солодки – 10 г

Апельсиновые корки – 6 г

Вода – 100 мл

Выпаривать на слабом огне до получения $\frac{1}{2}$ исходного объема. Добавить 60 г меда. Дозу принять в течение дня в три приема. Курс лечения – 1 месяц.

Питание при хроническом и язвенном колитах

В лечении колита любой этиологии решающим фактором является диета. **Если принимать даже «самые целебные в мире травы», но не придерживаться правильной лечебной диеты,– лечение будет неэффективным.**

Из рациона при всех видах колитов должны быть исключены в первую очередь отруби, даже в хлебе, так как они раздражают слизистую кишечника. Нельзя есть очень горячую и очень холодную пищу, пить большое количество жидкостей. Нежелательно употребление в пищу сырых овощей. Не следует есть продукты, в которых содержится целлюлоза, поэтому шкурку и кожуру с фруктов надо счищать. Необходимо избегать жареной пищи, специй, кофе, всего того, что раздражает слизистую кишечника. В пищевом рационе должны содержаться все зерновые (за исключением пшеницы), легкие и нежирные сорта мяса (курятина, баранина), все виды овощей (без семян, в вареном виде), йогурт, пудинги, кефир и простокваша, получерствый хлеб.

Хороший эффект на течение болезни оказывает клетчатка. Жиры в пище должны присутствовать в минимальном количестве.

Слабительные из лечебных процедур должны быть исключены. При необходимости 1–2 раза в неделю можно сделать клизму.

Многие исследователи, изучающие причины возникновения язвенного колита (болезни Крона), пришли к выводу, что **люди, у которых развивается болезнь Крона, едят большое количество рафинированного сахара и мало потребляют сырых овощей и фруктов.** Поэтому этот дисбаланс необходимо устранить уже в начале лечения. У больных язвенным колитом почти всегда наблюдается пониженное содержание в организме витаминов Е, К В₁₂, Д, а также таких микроэлементов, как медь, цинк, магний и др. Обязательно в рацион больного нужно добавлять фолиевую кислоту, используя ее как лекарство (до 400 мкг в сутки). Самой важной задачей лечения этого заболевания является снабжение организма достаточным количеством калорий и витаминов.

Совсем недавно был открыт так называемый эффект «рыбьего жира». В одном опыте 87 пациентов получали добавки в виде 20 мл рыбьего жира или оливкового масла ежедневно в течение года. Лечение рыбьим жиром дало значительные улучшения в состоянии больных с тенденцией к полному выздоровлению (в отличие от кортикостероидов).

Капустный сок действует успокаивающе на раздраженные слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, содействуя выздоровлению.

Для того чтобы помочь регуляции работы кишечника, больным с язвенным колитом следует на ночь назначать овсяные отруби. Отруби, обволакивая токсические вещества, раздражающие слизистую, содействуют более быстрому выздоровлению. **Свежее молоко должно быть исключено из питания больного полностью** (пищевой аллерген).

Народная медицина рекомендует для лечения колитов следующие лекарственные растения:

- Заварить в стакане кипятка по 1 чайной ложке золототысячника, ромашки и шалфея. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. С улучшением общего состояния интервалы между приемами лекарства следует удлинить.

- Народная медицина всегда рекомендует употреблять в пищу при колите сок свежей капусты, тыкву, мед, помидоры, кресс-салат, мяту, порошок, приготовленный из свежей корки арбуза.

- Приготовить сбор:

Цветки бузины черной – 3 части

Трава горца почечуйного – 4 части

Трава дымянки лекарственной – 4 части

Лист копытца европейского – 4 части

Семя льна посевного – 2 части

Лист мяты перечной – 2 части

Цветки ромашки аптечной – 5 частей

Трава чистотела большого – 3 части

Все измельчить, смешать. 2 столовые ложки сбора засыпать в термос, залить 500 мл кипятка. На следующий день настоем выпить в три приема за 30 минут до еды. Состав оказывает хороший эффект при лечении колитов, энтероколитов, дискинезий.

- Приготовить настой из цветков ромашки аптечной. Столовую ложку цветков залить стаканом кипящей воды. Настоять 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день.

- 2 чайные ложки черники заварить в стакане кипятка, настоять 2 часа, процедить, подсластить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 5–6 раз в день.

- 5 г цветочных корзинок пижмы настаивать 2 часа в 300 мл кипятка, процедить. Принимать при колитах и энтеритах по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

- Сок капусты белокочанной принимать за полчаса до еды 4 раза в день. Начинать с $\frac{1}{2}$ стакана на прием и увеличить дозу постепенно до 1 стакана на прием, пить (в случае хорошей переносимости) в течение 3–4 недель.

- Настой корок свежего арбуза. На 100 г свежих измельченных корок взять 400 мл кипятка. Настоять 1 час. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5 раз в день. Можно принимать порошок корок арбуза по 1 г (на кончике ножа) 4–5 раз в день.

- 10 г сухой травы зверобоя заварить в 200 мл воды. Кипятить 2–3 минуты, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 4 часа после еды.

- 4 г шишек ольхи варить в 200 мл воды 2 минуты, настоять 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

- Настой листьев мяты полевой. Взять 2 столовые ложки листьев на 2 стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

- Перед сном ежедневно делать 2 клизмы: первую – очистительную – из трех стаканов чистой воды, а вторую – сразу же после опорожнения кишечника – из 1 стакана рисового отвара с добавлением 30 г лактозы (молочного сахара). Этот состав должен оставаться в кишечнике всю ночь. Лактоза способствует отхождению газов – это признак того, что средство действует. Через 5–7 дней лечения, несмотря на то, что все симптомы колита исчезнут, все-таки еще в течение недели надо продолжать делать клизмы и соблюдать диету. Потом клизмы прекратить, но пить лактозу по 30 г два раза в день в течение 10 дней.

Хорошо, если при этом есть возможность принимать теплые сидячие ванны. Если колит очень запущенный, то через каждые два месяца, несмотря на улучшение состояния, следует в течение 7 дней делать клизмы с лактозой.

- 1 столовую ложку сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

- 2 чайные ложки листьев ежевики и 1 чайную ложку язычковых цветочных корзинок ноготков (календулы) настоять 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать 2 раза в день за полчаса до еды.

- Для очищения кишечника и облегчения его работы нужно делать клизмы из горячей воды с добавлением 1–2 столовых ложек глицерина, или лимонного сока, или яблочного 6 %-го уксуса на 2,5 литра воды. Клизмы нужно делать: три дня – подряд, три раза – через день, три раза – через два дня и так далее, пока не останется один раз в неделю.

• **Очень полезно один день в неделю голодать.** Но для этого необходимо выбрать наиболее подходящий день в зависимости от расположения вашего знака Зодиака:

ОВЕН – вторник

ТЕЛЕЦ – пятница

БЛИЗНЕЦЫ – среда

РАК – понедельник

ЛЕВ – воскресенье

ДЕВА – среда

ВЕСЫ – пятница

СКОРПИОН – вторник

СТРЕЛЕЦ – четверг

КОЗЕРОГ – суббота

ВОДОЛЕЙ – понедельник

РЫБЫ – четверг

Вечером, перед днем голодания, нужно сделать очистительную клизму. Оздоровительный эффект голодания усиливает прием в пищу сырых овощей, фруктов, ягод (овощные дни).

• Хорошо снимает боли в кишечнике следующий сбор:

Зверобой – 100 г

Репешок – 100 г

Мята перечная – 400 г

Все смешать. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана три-четыре раза в день. Если к вышеназванному сбору добавить 150 г любого сухого чая, то мы получим отличное средство для очищения почек и поджелудочной железы.

• При трещинах кишечника народная медицина рекомендует сахарные клизмы (столовая ложка сахара на 500 мл воды). Они также способствуют очищению кишечника.

Питание при желчнокаменной болезни

Многие ученые считают, что основной причиной образования камней в желчном пузыре является потребление в пищу большого количества рафинированных углеводов и жиров, а также малое количество потребляемой клетчатки.

Такая пища ведет к уменьшению синтеза желчных кислот печенью и, соответственно, к низкой концентрации их в желчном пузыре. Диета, насыщенная клетчаткой, чрезвычайно важна для предупреждения и лечения желчнокаменной болезни. Особенно полезны овсяные отруби, овощи, фрукты. Исследования показали, что у **вегетарианцев желчнокаменная болезнь наблюдается чрезвычайно редко**. Для формирования камней в желчном пузыре важны и другие факторы, в частности – животные белки. Животные белки из молочных продуктов, как, например, казеин, способствуют образованию камней, в то время как белки растительного происхождения препятствуют их образованию.

Очень важным моментом, способствующим образованию камней, является ожирение. Ожирение является причиной повышенной секреции холестерина в желчь как результата общего повышенного синтеза холестерина. Таким образом, ожирение всегда провоцирует образование камней, и, следовательно, с ним надо бороться любыми доступными способами.

Натуропатическим методом лечения камней в желчном пузыре рекомендуется использование питательных рецептов, богатых холином, метионином, инозитолом и др. Их можно применять для улучшения функционирования печени и для увеличения растворимости желчи.

В 1948 г. вышла книга американского исследователя доктора Бренера «Основы пищевой аллергии», в которой он предложил для предупреждения приступов желчнокаменной болезни использовать так называемые «диеты исключения». К продуктам такой диеты можно отнести соевые бобы, рис, говядину, рожь, персики, вишню, абрикосы, свеклу, шпинат. И наоборот, продуктами, стимулирующими развитие приступов, он считал (в порядке ослабления их действия) яйца, свинину, лук репчатый, птицу, молоко, кофе, цитрусовые, кукурузу, бобы и орехи. **Добавление в пищу ЯИЦ вызывало приступы желчнокаменной болезни у 93 % больных.**

Доктор Бренеман считает, что потребление аллергенов вызывает опухоль желчных путей, что приводит к нарушению потока желчи из желчного пузыря и в итоге – к образованию камней. В питании больных желчнокаменной болезнью большое значение имеют следующие факторы:

1. Применение щелочных солей, минеральных вод с целью облегчения эвакуации желчи из желчного пузыря и ее разжижения (карлсбадская соль, жженая магнезия, «Ессен-туки-20» и другие минеральные воды).
2. Соблюдение диеты с ограничением продуктов, содержащих холестерин, жиры и животные белки.
3. Регулирование приемов пищи; надо советовать больным есть умеренно, регулярно и часто, так как прием пищи является естественным средством, способствующим оттоку желчи.

Питание при болезни Боткина

Специфического лечения при болезни Боткина нет, поэтому решающее значение в терапии приобретает диета, назначение которой имеет целью повышение обменной и анти-токсической функции печени. **Пища больного должна состоять из легко усвояемых пищевых продуктов**, преимущественно из углеводов, фруктов, фруктовых соков, овощей, каш, мучных супов, картофельного пюре, сладких компотов, киселей. В диету можно включить сметану, сливки, сливочное масло, так как нет необходимости полностью лишать больного белковой пищи. Но эти продукты должны даваться больному в небольшом количестве.

Больной должен принимать пищу часто (5–6 раз в день), но небольшими порциями, чтобы не загружать печень и отвлекать от нее желчь, поскольку пища является одним из лучших желчегонных средств. Пища должна быть богата всеми витаминами, в том числе витамином К. Жидкость можно давать больному по его желанию, без ограничения. Во всех случаях болезни Боткина полезно давать больному сырую печень.

Для уменьшения кожного зуда применяют прохладные ванны с добавлением уксуса или соды. Можно обтирать тело салфеткой, смоченной 3 %-ным уксусом или 3 %-ным раствором ментолового спирта.

При болезни Боткина и всех гепатитах народная медицина рекомендует следующие лекарственные растения и сборы:

- Такие лекарственные растения, как **брусника (ягоды, веточки), малина (листья, цветки, плоды), чеснок и цветки липы, при гепатитах просто необходимы**. Чеснок принимают два раза в день по 1 зубчику, из цветков липы, малины и брусники заваривают чай, который пьют 2–3 раза в день длительное время.

- **БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ**. Препараты барбариса как желчегонное средство применяются при воспалении печени, нарушении проходимости желчных путей, при желчнокаменной болезни, при обострении хронических холециститов. Спиртовая настойка листьев барбариса на 40 %-ном спирте готовится в соотношении 1:5. Настоять 14 дней в прохладном, темном месте, процедить. Принимать по 30–40 капель 2 раза в день. Существует аптечный препарат.

- Эффективен сбор, предложенный болгарскими фитотерапевтами:

Лист барбариса

Лист березы

Ягоды можжевельника

Трава полыни

Трава тысячелистника

Все берется поровну. Две столовые ложки сбора заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- **БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ**. Чай из цветков бессмертника: 40 г цветков заливают 1 литром воды, доводят до кипения, настаивают 1 час. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день. Этот же чай оказывает прекрасное действие при желтухе, циррозе печени и при заболеваниях желчных путей.

- При гепатите и холециститах готовят сбор:

Цветки бессмертника

Трава тысячелистника

Трава полыни

Плоды фенхеля

Листья мяты

Все берется поровну. Две столовые ложки сбора заливают 200 мл воды и кипятят на водяной бане 15 минут. Охлаждают 45 минут, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день за полчаса до еды.

- **ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ** (дикая рябина). При хронических гепатитах, желтухе и циррозе печени пьют настой цветков пижмы. 1 чайную ложку цветков заливают 300 мл кипящей воды, настаивают 2 часа. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день до еды. После каждых 10 дней лечения делают 5-дневный перерыв. Курс лечения – три месяца. Этот способ лечения применяется как самостоятельно, так и после проведенного медикаментозного лечения.

- Приготовить сбор: цветы пижмы, трава тысячелистника, трава зверобоя, корень лопуха, плоды шиповника, лист шалфея, корень девясила, трава горца птичьего, трава череды. Всего взять поровну. 2 столовые ложки сбора залить 300 мл кипящей воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день до еды.

- **ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ**. При болезнях печени (холециститы, гепатиты, ангиохолиты) назначают настой травы или отвар корней. Настой:

5 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день до еды. Отвар корней: 10 г измельченных корней залить 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне до выпаривания половины первоначального объема. Охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана три раза в день до еды.

- Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона. Все 4 лимона пропустить через мясорубку. Залить медом и оливковым маслом. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Перед употреблением перемешивать. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. В течение года провести 3 курса лечения. **Состав оказывает хороший эффект при гепатитах и холециститах.**

- При воспалительных заболеваниях печени полезно принимать по 200 мл смеси хорошего молока и пива (1:2) три раза в день перед едой.

Питание при гепатитах и других болезнях печени

Самым важным органом человеческого организма, отвечающим за процессы обмена, является печень. Клетки печени обезвреживают все токсические вещества и вредные химикаты, попадающие в организм с пищей. Поэтому при болезнях печени все усилия врача и больного должны быть направлены на то, чтобы помочь клеткам в их работе.

Наиболее быстрым методом очищения от шлаков является лечебное голодание. Голодание определяется как воздержание от всех продуктов питания и напитков, кроме воды, на определенный промежуток времени. Это наиболее древний способ дезинтоксикации при любом отравлении.

Можно голодать частично, принимая свежие фруктовые соки, но часто больным все же может потребоваться дополнительная поддержка в виде приема сильнодействующих витаминных и минеральных препаратов. Эти препараты часто продаются в виде таблеток в аптеках (холин, метионин) и являются важнейшими для печени веществами. Доза каждого из них должна равняться 1 грамму. Кроме холина и метионина, большое значение имеет прием витамина С по 1 г три раза в день и клетчатки. Наилучшим источником клетчатки являются овсяные хлопья, экстракт молочка чертополоха и др.

Здоровый образ жизни и правильно подобранная диета способствуют дезинтоксикации, в результате улучшается переваривание и усвоение пищи. Диета должна быть богата питательными волокнами и растительной пищей, рафинированный сахар и жиры должны в ней присутствовать в минимальном количестве. Потребление насыщенных жиров, сахара, алкоголя, лекарств и других токсических для печени субстанций очень нежелательно.

Диета печеночного больного должна основываться на овощах, фруктах, зернах, бобах, орехах, семенах, чтобы действительно способствовать оздоровлению организма.

Для нормального функционирования печени необходимы такие вещества, как бетаин, фолиевая кислота, холин, метионин. Эти вещества называют липотропными. Большое количество липотропных веществ содержится в свекле, моркови, одуванчике, капусте, а также в некоторых лекарственных травах и растениях (куркума, корица, солодка и т.д.).

Циррозы печени входят в особую группу печеночных заболеваний. **Цирроз – это конечная стадия любого заболевания печени.** При циррозах печени рекомендуется принимать с пищей (или в виде настоев и отваров) следующие травы и растения:

- 5–6 измельченных листьев хрена вместе с корнем настаивают на 500 мл водки 7 дней, процеживают и принимают по 1 столовой ложке три раза в день до еды. Народная медицина рекомендует это **средство также при раке легких.**

- Приготовить сбор:

- Плоды шиповника коричневого – 20 г

- Листья крапивы двудомной – 10 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10–15 минут и процедить. Принимать по 1 стакану два раза в день.

- **НАСТОЙ КОРЫ ИВЫ.** 60 г сухой и измельченной коры ивы кипятить в одном литре воды 15–20 минут. Настоять, укутав, сутки, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана три раза в день до еды.

- Варить кукурузные рыльца и молодые листья с початков кукурузы 10–15 минут, потом пить этот настой по 2 чашки в течение дня.

- Пить ежедневно по стакану сока из красной свеклы и редьки поровну (при переносимости сока красной свеклы в таком количестве).

- Пить березовый сок по 200 мл в день.

- Не только при циррозе печени, но также **при болезнях почек или желудка рекомендуется делать влажное обертывание**: смочить перед сном простыню в воде комнатной температуры, выжать ее и обернуться от подмышек до колен, но не выше и не ниже. Затем лечь в постель, накрыться очень теплым одеялом и так лежать часа полтора, спокойно и, по возможности, не разговаривая. Потом вытереть тело, надеть сухое белье и лечь в постель.

Так делать два раза в неделю, и это очень благотворно повлияет на печень, органы пищеварения и предохранит от простуд. Еще больший эффект оказывает этот способ лечения, если простыню смачивать росой, особенно росой лесных или луговых цветов (рецепт Ванги).

- При циррозах полезно проводить разгрузочные дни: 2 кг огурцов в пять приемов один день в неделю; 1,5 кг арбуза в пять приемов один день в неделю.

- Регулярно включайте в пищевой рацион мед, грейпфруты, кашу или сок из мякоти тыквы, овсяной отвар, отвар моркови с ботвой, отвар листьев и ягод калины, а также спаржу, баклажаны, свеклу, морскую капусту.

- Сок моркови, томатный сок, а также смесь соков моркови и шпината в соотношении 10:6 и смесь соков моркови, свеклы и огурцов (10:3:3).

- Цветки одуванчика засыпать сахарным песком, сделать таким образом 3–4 слоя, поставить под пресс на 1–2 недели. Употреблять в пищу вместо варенья.

- Ограничить до минимума продукты из белой муки, картофель (цирроз печени иногда может возникнуть от перегрузки печени крахмалом).

- При циррозе печени из рациона исключается алкоголь даже в малых дозах.

- Выкопанные в апреле и в ноябре корни одуванчика лекарственного нарезать потоньше, высушить и слегка поджарить до светло-коричневого цвета, размолоть. Заваривать одну чайную ложку на стакан кипятка и пить вместо кофе.

- **КАПУСТА ОГОРОДНАЯ**. Пить сок капусты 1–2 раза в день по 100 мл. Сок обыкновенной капусты очень легко получить после натирания на терке капустной головки и пресования полученной массы.

- **РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ**. 30 г измельченных в порошок семян варить в 500 мл воды до тех пор, пока не останется половина воды. Пить по столовой ложке 4–5 раз в день.

- **СПАРЖА АПТЕЧНАЯ**. 3 чайные ложки сырья на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 500 мл каждые 4 часа.

- **КОЛЮЧНИК БЕССТЕБЕЛЬНЫЙ**. Применяется при циррозе печени, сопровождаемом асцитом. Готовят спиртовую вытяжку (1:10). Пьют по 10–20 капель 2–3 раза в сутки.

Также колючник принимают в виде горячего настоя. Настой готовят следующим образом: 15 г измельченного сырья (корень) заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Это – доза на два дня.

Рекомендуется также принимать порошок из корня колючелистника (колючника) на кончике ножа 2–3 раза в день в течение нескольких месяцев.

- **ПОДМАРЕННИК ЦЕПКИЙ**. Применяют при циррозе печени, сопровождающемся асцитом. 4 чайные ложки подмаренника залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение одного дня.

- **ЯСМЕННОК ДУШИСТЫЙ**. Применяют при циррозе печени, сопровождающемся асцитом. Две столовые ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Питание при болезнях желчного пузыря

Главной причиной воспалительных заболеваний желчного пузыря является неправильное питание. В настоящее время в рационе каждого человека все большее место занимают такие продукты, как сахар, животные жиры. В то же время количество продуктов, богатых растительными волокнами, значительно уменьшилось. В добрые старые времена наши предки большое внимание уделяли питанию. Черный хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты постоянно присутствовали на столе. Поэтому заболевания печени, желудочно-кишечного тракта встречались намного реже, чем сейчас.

Кроме того, в настоящее время резко сократилась физическая активность человека, а **гипокинезия** (пониженная двигательная активность) **очень отрицательно влияет на процессы эвакуации желчи** из желчного пузыря и желчевыводящих путей, тем самым **способствуя развитию в них хронических воспалительных процессов**.

Выход желчи из желчного пузыря происходит только после приема пищи. Частые приемы пищи (4–5 раз в сутки) в строго установленные часы нормализуют эвакуацию желчи из желчного пузыря, не дают ей застаиваться. Это препятствует образованию камней, не дает возможности микроорганизмам, попавшим в желчный пузырь, размножаться и вызывать воспаление.

Для нормального функционирования желчного пузыря очень важно, чтобы в пище в оптимальном соотношении содержались белки животного и растительного происхождения. Источником полноценного животного белка могут служить нежирные сорта мяса, птицы, творог, яйца, молочные продукты. Яичные желтки обладают выраженным желчегонным действием. Поэтому больные хроническим гастритом могут включить в рацион 3–4 яйца в неделю – в виде омлета или сваренные всмятку. Однако при наличии камней в желчном пузыре или во время обострения холецистита есть яйца рекомендуется только в виде паровых белковых омлетов, чтобы не усилить болевые ощущения.

Растительный белок входит в состав овощей и фруктов, ягод, хлеба и других мучных продуктов. Больные хроническим холециститом могут есть только сладкие ягоды и фрукты. Категорически запрещается есть фасоль, щавель, шпинат, грибы. В рационе должны быть морковь, картофель, баклажаны, помидоры, огурцы, капуста, растительная клетчатка которых способствует выведению из организма холестерина, играющего важную роль в образовании камней.

Желчегонный эффект овощей значительно повышается, если заправить их растительным маслом. Оливковое, подсолнечное и кукурузное масла обладают выраженными желчегонными свойствами. Нужно только правильно этими свойствами воспользоваться. Растительное масло нежелательно подвергать нагреванию, иначе оно теряет свои целебные свойства. Его следует добавлять только в готовые блюда. Из животных жиров разрешается сливочное масло, немного сметаны и сливок. Надо полностью исключить из рациона тугоплавкие жиры: свинину, баранину, гуся, утку. Больным холециститом рекомендуется не более 50–70 г сахара в сутки, включая и сахар, добавленный в блюда.

Избежать обострения позволяет и правильная кулинарная обработка пищи. Рекомендуются блюда, преимущественно приготовленные на пару или отварные. Допустимо есть запеченные блюда, а вот жареные нельзя, поскольку при таком способе обработки образуются вещества, раздражающие слизистую печени, желудка и кишечника. Вне периода обострения мясо, например, можно слегка обжарить, предварительно отварив его. Готовя блюда, не пересаливайте их. Суточная норма соли не должна превышать 10–15 г. Чтобы не вызвать спазм желчевыводящих путей и приступ боли, не следует пить холодные или горячие напитки. Вся пища должна быть только теплой.

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.