

*Ильина*

*Светлана*

# ***Как надо питаться***



# Светлана ИЛЬИНА

## Как надо питаться.

"Если ты не готов изменить свою  
жизнь, тебе невозможно помочь".

Гиппократ

"Смотри, нас трое - я, ты и болезнь. Поэтому, если ты будешь на моей стороне, нам будет легче одолеть ее одну. Но если ты перейдешь на ее сторону, я один не в состоянии буду одолеть вас обоих".

Древний восточный врач-философ

### КАК, КОГДА, СКОЛЬКО И ЧТО ЕСТЬ?

Самое дорогое, что есть у человека - это здоровье. Особенно дорогим оно становится, когда начинает пошаливать. Дорогим в прямом и переносном смысле. Сегодня просто так не пойдешь в аптеку и не купишь таблеток,

думая при этом, что вылечишься.

Жизнь заставляет искать другие способы сохранения и восстановления здоровья. И здесь на помощь приходит лечебная диетология - наука, которая

изучает состав продуктов питания, их воздействие на организм человека, влияние того, что мы едим, на наше здоровье.

История развития диетологии напоминает политический детектив: различные виды продуктов то подвергались гонениям, то возводились на пьедестал. Досталось в свое время и яйцам, и сахару, и кофе, и огурцам, и баклажанам.

Потом они были реабилитированы. А сколько горячих дискуссий проходило

по поводу голодания. То его называли лучшим лекарем, то обвиняли во всех

грехах. Многообразие приверженцев различных теорий питания невероятно:

сыроеды, вегетарианцы, убежденные мясоеды, консервоеды, насекомоеды и

даже... людоеды. Очень модные в свое время и распространенные "калорийные"

диеты теперь подвергаются сомнению со стороны американских диетологов.

Как есть? Когда есть? Сколько есть? Что есть? Все эти вопросы предстают перед нами ежедневно. Давайте попытаемся найти ответы на некоторые из них.

Как есть?

Известно, что "кулинарные пристрастия" формируются с детства. Поэтому особое внимание следует уделять тому, как должен есть ребенок.

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ: никакого принуждения, насилия в питании.

Пищевое насилие может принести непоправимый физический и психологический вред. Уговоры ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызвать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к

тому, в чем ощущает потребность детский организм; как, что и сколько ему хочется съесть. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. Не принуждайте ребенка есть быстро, лучше вырабатывайте у него привычку тщательно пережевывать пищу. Тогда желудочно-кишечному тракту не придется "доделывать" ту работу, что не сделали зубы и слюнные железы. Темп еды, впрочем, как и температура пищи - дело личное. Не бойтесь, если ребенок отказывается от еды вовсе. Не стоит паниковать. Значит, не все в порядке с организмом, и Природа подсказывает ему лечение кратковременным голодом.

Проявите терпение и выдержку. Очень скоро ребенок сам прибежит и попросит

поесть что-нибудь определенное. Не прибегайте к пищевым поощрениям,

соблазнам, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение. Наблюдая за тем, что выбирает ребенок из еды, предлагаемой ему,

можно сделать важные выводы о состоянии его здоровья, потребностях организма. А главное - положитесь на инстинкт ребенка. Если вы еще не

успели его испортить, то пусть он лучше сам выберет, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности ему нужно съесть и выпить. Поверьте, что детский организм знает лучше вас, что ему надо.

В результате регулярного кормления мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирогами возникает брожение пищи в пищеварительном

тракте, вызывающее у детей частые воспаления миндалин, поносы, запоры,

гастриты, немотивированный подъем температуры, аллергию.

Некоторые

родители, перекармливая детей, закладывают основы ожирения, неизбежно

ведущее к целому букету заболеваний.

Многие узнают себя в портрете человека, вваливающегося на кухню в пальто, который ест руками прямо из кастрюли, стоя у раскрытого холодильника. Не стоит забывать о том, как важен процесс подготовки организма к приему пищи. Пока вы красиво сервируете стол, включаются звуковые, световые, слуховые и другие анализаторы, помогающие организму

подготовиться к принятию пищи, выработать желудочный сок. В старину в деревне было заведено, чтобы младшие дети тщательно протирали перед обедом

большой деревянный стол, не говоря уже об общепринятой молитве, являющейся

своеобразной медитацией.

В понятие "культура принятия пищи", вероятно, можно включить термин "психология еды", означающий человеческое окружение, обстановку в

столовой, ее освещение, звучащую музыку.

В дореволюционные времена размеренный образ жизни способствовал тому, что в каждом обеспеченном доме строго соблюдались часы приема пищи и свято чтились традиции послеобеденного семейного совета. Вся семья собиралась за большим обеденным столом, покрытым накрахмаленной скатертью и салфетками, сервированным тонким фарфором, сияющим хрусталем и начищенными до блеска столовыми приборами, причем каждому дню недели соответствовал определенный цвет столового белья. Обедали в просторных светлых столовых с огромными окнами, а кофе с коньяком и сигары подавались в полутемный кабинет, куда мужчины переходили для послеобеденных бесед о политике. Во время еды, как правило, велись тихие беспредметные разговоры, позволяющие принимать пищу неторопливо, тщательно пережевывая. Когда нового соседа по имени приглашали к обеду - это было серьезным знаком внимания и уважения.

Если вспомнить, что в одном доме все нам кажется изумительно вкусным, а в другом - не очень, хотя продукты используются дорогие, доброкачественные и рецепты соблюдаются точно, невольно напрашивается мысль: существует некая "биоэнергетика" приготовления пищи. Качество еды

во многом зависит от душевного настроения хозяйки, готовившей ее. Мы знаем о

том, что существуют люди, биоэнергетически "подходящие" и "не подходящие"

друг к другу. Если перенести это понятие и на еду, которая является для организма главным источником энергии, то очень показательным кажется правило, описанное Александром Дюма в романе "Граф Монте Кристо" -

ничего не есть в доме врага.

Священнодействие трапезы во все века, на всех континентах было окружено особой атмосферой. За столом должны царить покой и доброжелательность. Ни в коем случае не следует выяснять отношения. В старинном этикете говорилось, что, передавая за столом соль или хлеб, необходимо смотреть друг другу в глаза.

Многие замечали, что не с каждым человеком чувствуешь себя уютно за столом, не со всеми можно садиться за стол, принимать пищу и

алкогольные напитки. Неспроста среди почитателей зеленого змия бытует понятие "легкой

руки". Все это касается и еды. От наших бабушек мы слышали о людях, которым не доверяли резать хлеб, потому что он сразу же черствел.

В одной из религиозных сект мудрого Востока запрещается подпускать женщину к приготовлению еды в период ежемесячного гормонального обновления. У нас же считается, что капуста, заквашенная во время полнолуния, никогда не получится вкусной и хрустящей. Эти и другие приметы

заставляют задуматься о великой связи всех явлений Природы - звезд,

растений, звуков, цветов радуги, человеческого организма. Что касается растений, то на Украине издавна любили ставить на стол клевер, весенние одуванчики.

А в императорских дворцах и семьях крупных европейских вельмож было принято не только украшать столы живыми цветами, но и давать обеды под звуки струнных оркестров. На Руси же цари трапезничали под песни и пляски скоморохов. Эти обычаи были продиктованы отнюдь не капризами монархов, они и сейчас несут в себе глубокий смысл. Дело в том, что легкая классическая музыка расслабляет центральную нервную систему, "освобождая" поджелудочную железу и всю ферментативную систему для того, чтобы во время еды работали только органы пищеварения.

Есть нужно с удовольствием, пытаясь не отвлекаться, тогда пища будет лучше усваиваться. Старайтесь не брать себе добавки. Потерпите. Чувство насыщения придет чуть позже. Если вы мало съели, лучше перекусите через два часа. Прекрасно, если это будет морковь, яблоко, персик, сладкий перец, апельсин, овсяная каша и даже макароны из муки грубого помола.

Неплохо, если хозяйка дома заранее планирует какие-то блюда и сообщает об этом всем членам семьи. Человек должен быть психологически готов к тому, что ему придется есть, а ферментативная система сама



подготовит к этому желудочно-кишечный тракт. За 30 минут до употребления в

пищу мяса или рыбы желательно выпить стакан свежего овощного сока (вместо

жирного бульона). Тогда желудочный сок выделится в том количестве, которое

необходимо для переваривания белков. До и после еды лучше ничего не пить.

Жидкость может поступать не ранее, чем через 30 минут по окончании еды. А

во время болезни желательно поменьше есть и побольше пить. Старайтесь не

перекармливать больных, за которыми ухаживаете. Вы снижаете их шансы на

скорейшее выздоровление. А главное, во время приема пищи сохранять хорошее

настроение. "Веселое сердце - наилучшее лекарство", - говорил мудрый Соломон еще III тысячелетия назад.

Когда есть и сколько, чтобы сохранить здоровье и излечиться от болезней?

Этому посвящено описание и обоснование методики диет, предлагаемых

автором и проверенных на практике.

Лечение больных при помощи данной методики дало блестящие результаты.

Еще земские врачи подобным способом лечили язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, чахотку, депрессию и многое другое, с чем им приходилось сталкиваться в своей практике.

Методика основана на следующих принципах:

питание без хлеба, сахара, соли, сливочного масла (на период лечения допустимо подсаливать лишь первые блюда);

7-8-ми разовое питание;

монодиета, что подразумевает прием в течение дня одного вида продукта, например, весь день каши, овощи, первое блюдо.

Применяя лечебные диеты, описанные в книге, по данной методике можно

не только лечить печень или желудок, но и восстановить нарушенные связи между системами и органами. А поскольку человеческий организм - сложная

биохимическая лаборатория, то эти связи и их четкое взаимодействие необходимы для того, чтобы продлить срок службы каждого подразделения этой лаборатории.

Во время монодиеты происходит разгрузка и восстановление организма как на макро-, так и на микроуровне. Это дает возможность не просто подлечить или залечить какой-то процесс, но и ввести организм в фазу стабильной работы.

Если здоровый человек выработает у себя привычку к 7-ми разовому приему пищи, пусть даже разными продуктами в течение одного дня, то это будет биохимически оправданно, потому что на каждый прием пищи отбрасывается желчь, происходит ее обновление в желчном пузыре, вырабатывается желудочный сок нормальной кислотности, все его составляющие

пропорционально сбалансированы. При таком образе питания за каждый прием

употребляется небольшое количество пищи, и человек не успевает сильно проголодаться в течение двух часов, а также уменьшается объем желудка и для ощущения сытости требуется меньше еды. Человек не испытывает чувства

тяжести после еды, потому что выделяемое желудком количество сока в состоянии переработать съеденное. А самое главное - при употреблении пищи

7-8 раз в день небольшими порциями мы избавляемся от таких неприятных

явлений, как отрыжка, изжога, горечь, металлический привкус во рту.

Начинает прекрасно работать моторика кишечника - двигательная способность,

дающая организму возможность сформировать каловые массы в течение 24 часов

и своевременно вывести их из организма. Эта немаловажная функция активизируется и выполняется в полном объеме лишь при 7-8-ми разовом питании.

Усвоив и приняв подобный образ питания, заметно улучшается настроение, более радостным становится восприятие окружающего мира. Не все

знают о том, что частые состояния подавленности духа, "черные" мысли, взрывные эмоции, немотивированные слезы и депрессии могут быть вызваны

дисфункцией печени, кишечника или плохой работой надпочечников. Вдруг

начинает казаться, что вы никому не нужны, вас разлюбили и позабыли. Эта

болезнь, которая еще не дает о себе знать болевыми синдромами, окрашивает

вашу жизнь в серые и черные тона.

В книге описаны некоторые симптомы, позволяющие судить о небольших

отклонениях в работе тех или иных органов. Удивительно, с каким постоянством мы отравляем свой организм экологически грязной водой, продуктами, животными жирами, ежедневным употреблением мяса, алкоголя,

сигарет, не вникая в то, какую гигантскую работу проделывают все очистительные системы по ликвидации последствий таких "удовольствий".

Потом вдруг удивляемся, откуда берутся болезни. А ведь печень, почки, сердце, кишечник тоже могут "уставать" и "бастовать", если их перегружать работой.

При обнаружении в своем организме признаков каких-либо заболеваний или при "получении" определенного диагноза не стоит приходить в панический

ужас, который парализует волю, притупляет мышление. Не лучше ли энергию,

которая уходит на то, чтобы жалеть себя, использовать для реальной помощи

ослабленному организму. Ведь психологический настрой определенным образом

влияет на протекание заболевания и, в конечном счете, его излечение. Лишь

недавно появилась литература о том, какой огромной силой обладает энергия

мысли, какое влияние на нашу жизнь оказывает так называемая ментальная

сфера. История дает немало примеров того, как вера в победу помогала солдатам выигрывать безнадежные сражения. Попробуйте представить себе любые

образы, которые милы вашему сердцу и зачастую возникают сами по себе. Не

отрешайтесь от них - они помогут справиться с недугом.

Проведя аналогию с живой природой, которая нас окружает, можно заметить, что заболевшее животное часто покидает стадо в поисках целебного

растения. Когда человек болеет, ему хочется побыть в одиночестве, его раздражает привычное окружение, угнетает пища животного происхождения.

Изучив химический состав многих продуктов растительного происхождения и их

воздействие на организм человека, мы обнаружили, что многие из них в состоянии помочь нам исцелиться, если их употреблять в правильном сочетании и приготовленными определенным способом.

При возникновении или развитии острых и хронических процессов организму показана монодиета. Это означает, что все 7-8, а при язвах, депрессиях все 9-10 раз в день в пищу употреблять одно блюдо (например, печеный картофель или гречневую кашу). Если такое однообразие становится

невыносимым, можно из этих продуктов приготовить несколько различных блюд.

Например, если это творог, то в течение дня его можно варьировать: с

изюмом и орехами, кислым молоком или кефиром, чесноком и зеленью.

Если это

свекла, то ее можно подавать с хреном, обязательно с растительным маслом,

орехами, изюмом, калиной, ягодными заготовками, со свежими огурцами,

морковью, яблоками.

При лечении любого заболевания монодиетой обязательно учитывается работа ферментативной системы. Каждый орган, участвующий в переваривании

пищи, имеет свою ферментную функцию. Наш организм вырабатывает около сотни

различных ферментов, при помощи которых происходит расщепление и переваривание пищи до энергии и воды. Каждый из этих ферментов отвечает за

"обработку" определенной группы продуктов питания. Поэтому, когда мы едим

огурцы с молоком, хлеб с мясом, яйца с картофелем и тому подобное, в системе ферментов начинается "паника", которая напоминает броуновское

движение частиц. Интересно, как бы вы отреагировали, если бы вас заставили

одновременно читать книгу, красить забор, примерять новый наряд и играть в

шахматы? Беспорядочно смешивая продукты в нашем организме, мы закладываем

основы сбоя в работе пищеварительного тракта, общего обмена веществ и даже

гормональной системы.

Очередность дней в монодиетах, расписанных в конце каждой главы, должна строго соблюдаться потому, что она дает возможность последовательно отдыхать различным группам ферментов. При такой системе питания каждый фермент восстанавливается, отбрасывая ненужное, и вновь работает с полной отдачей. Любые диеты, применяемые при ожирении, включающие яблоко, сыр, мясо, салат, яйцо, кашу (английская, голливудская, диета для космонавтов), безусловно дают на какое-то время сброс веса, но дестабилизируют работу ферментативной системы, а поскольку организм во время диеты воспринимает все более остро, то такая разбалансировка плачевна.

#### ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ: умеренность

Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме - "сова" выпьет с утра чашечку кофе, а "жаворонок" предпочтет завтрак поплотнее. Прекрасно начинать день с "эликсира здоровья" - 0,5 литра отвара овощей (картофель, морковь, петрушка, укроп). Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна. Ибо аппетит - это и привычка, и инстинкт. С ним нельзя не считаться. Впрочем, как и со своими внутренними биологическими часами. Например, если в 8 часов утра вы примете алкоголь, то на печень обрушится сокрушительный удар. А вот если сядете за стол в 15 часов, то получите

наибольшее удовольствие от еды, ибо в это время суток органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.

Когда есть?

Идеально перекусывать каждые два часа и, желательно, каждый день в одно и то же время, чтобы организм автоматически вырабатывал необходимые

для пищеварения компоненты к определенным часам. Особое внимание

необходимо уделить первому завтраку (о нем подробно рассказывается в главе, посвященной печени). Но почему мы просто обязаны позавтракать первый раз летом до 7-ми, а зимой до 8-ми часов утра?

Представьте себе рассвет. Вспомните, как в одночасье просыпается природа: пестрым многоголосьем заливаются птицы, оживляется растительный

мир, ваша собака или кошка, дождавшись, когда вы проснетесь, нетерпеливо

устремляется на кухню, забегая вперед. Начинается новый день, новая жизнь.

Не слушайте тех, кто говорит, что организм должен "заработать" себе завтрак. Поверьте, он вам ничего не должен. А только вы ему. За то, что он терпит все издевательства над собой и при этом еще умудряется слаженно работать. Поэтому позавтракайте в указанное время, чтобы отбросить ночную

токсичную желчь, вобравшую в себя отрицательные результаты вчерашних

пищевых и многих других "подвигов".

О совместимости продуктов <\$FТем, кого интересует эта проблема, мы



советуем обратиться к исследованиям Шелтона по этому вопросу.>

Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед. Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная

растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства. Ни с чем не

сочетается только дыня, являясь своеобразным "санитаром". Ее нужно есть как самостоятельное блюдо, чтобы не вызвать сильных гнилостных процессов в кишечнике.

ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА сочетаются только с зеленью и растительным маслом.

ЯЙЦА можно есть с зеленью, овощами. Их лучше употреблять после 14 часов и сократить количество в летнем рационе. Не стоит их сочетать со сливочным маслом, поскольку они вносят в организм чрезмерную порцию холестерина.

МЯСО хорошо сочетается с зеленью и красными овощами. Не выдерживает никакой критики мясо с тестом: пельмени, пирожки, чебуреки.

Несовместима БЕЛКОВАЯ ПИЩА разного происхождения: мясо - молоко, молоко - яйца, мясо - сыр, мясо - орехи.

БЕЛКОВУЮ ПИЩУ (мясо всех видов, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и КРАХМАЛЬНУЮ (хлеб, изделия из муки, каши, картофель)

нужно употреблять в разное время суток. Даже птицы клюют зерна и ловят

насекомых в разное время дня.

СВЕЖЕЕ МОЛОКО не совмещается ни с чем и вообще плохо усваивается взрослым организмом. Оно полезно лишь детям и старикам.

САХАР плохо сочетается с белковой и крахмалистой пищей, потому что не требует переваривания в желудке, а сразу усваивается в кишечнике. А употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к брожению и задержке ее в желудке, и, как следствие, - кислая отрыжка, изжога.

В обычных условиях СОЛЬ лучше не употреблять, поскольку потребность в ней возникает лишь при истощении надпочечников.

Любители растительной пищи должны знать, что ОВОЩИ лучше варить в малом количестве воды. Главное - не соединять в одном приеме пищи тех плодов, что растут на деревьях, с теми, что растут на грядках. Исключение составляет лимон, его можно добавлять в любые овощные блюда.

Каждый продукт питания несет свою энергетику. А если плохое настроение, лучше принять душ, послушать легкую музыку и с радостью приступить к приготовлению пищи, дабы не отнимать энергию у продуктов.

В противном случае, вместо живых витаминов и других необходимых веществ наш организм будет получать безжизненную массу.

И, наверное, надо все-таки готовить те блюда, которые любят члены семьи. Потому что, если мать заставляет ребенка есть то, что ей легче и проще приготовить, а не то, что он любит, то к 15-16 годам у него могут возникнуть хронический гастродуоденит и холангит. Пищевые пристрастия

формируются не капризным характером, а генетической памятью рода.

В этой книге вы найдете множество диет, советов, рекомендаций. Выбирайте самые приемлемые для вас и выполняйте их постоянно для получения эффекта, памятуя древнюю восточную пословицу: "Золото лежит на дне терпения".

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Поскольку вся пища, поступающая в организм, неизбежно попадает в желудок и задерживается там для переваривания, то самый оптимальный способ лечения желудочных заболеваний - это правильный режим питания. К сожалению, нам доступен очень однообразный набор продуктов. Мы питаемся стихийно и нерегулярно, зачастую, чем придется. Все это приводит к тому, что нарушается синхронизация в работе нервно-сосудистого и железисто-секреторного аппарата желудка.

Появляется неприятный, иногда металлический привкус во рту, наблюдается обратный заброс пищи в пищевод, а иногда он настолько мощный, что желчь попадает в пищевод (симптом "рефлекса"), и ее привкус ощущается во рту. Часты жалобы на тяжесть в желудке, пища не переваривается. Отсутствует аппетит. Прием пищи превращается в неприятную повинность, от которой человек старается увильнуть. Появляется просто чувство страха. В

таких случаях необходимо приучить себя к дробному питанию, а количество

пищи, съеденной за один прием, должно быть минимальным. Готовить надо не

только вкусно, но соблюдать хотя бы элементы сервировки: салфетка на столе, тарелочки, чашечки для чая, кофе. Кушать без сопровождения телеи радиопередач, не читать книгу. Не вести беседу по вопросам политики, экономики. Необходимо вкушать. Понимать, что все это входит в единый комплекс лечения.

При болях, спазмах и тяжести в желудке, отсутствии аппетита, отрыжке и изжоге

Чай из смеси цветов РОМАШКИ и ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА (деревий). Для приготовления смеси цветов брать их в равных соотношениях. Собирать и заготавливать с июня по октябрь. Десертная ложка смеси на заварочный чайник, выпить в течение дня, желательно за 20 минут до еды.

Хорошо снимает боль корень АИРА. Можно приготовить "аировое" вино: 100 г свежих, предварительно вымытых, мелко порезанных корней аира залить 1 литром натурального белого вина. Плотно закрыть, поставить в темное место при комнатной температуре. Через 14 дней вино готово. Процедить. Пить по глотку за 30 минут до и после еды. Желательно выпивать 10-12 глотков вина в день.

Для лечения болезней желудка полезен лист ЭВКАЛИПТА. 20 г листа эвкалипта залить 1 литром кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по 50 г 6 раз в день до еды.

Листья и ягоды БАРБАРИСА давно используют для лечения расстройств

желудка. На заварочный чайник достаточно 1 столовой ложки сухих или свежих

листьев. Заваривать как чай. Выпить в течение дня в промежутках между приемами пищи. Ягоды можно использовать для приготовления сока, сиропа,

варенья, джема. Если при этом наблюдается высокое артериальное давление и

"сбои" в работе сердца, то барбарис нормализует не только работу желудка, но и избавит от неприятностей в сердечно-сосудистой системе. Наличие в барбарисе алколоида берберина будет способствовать этому.

Хорош БАЗИЛИК (реган) для улучшения аппетита, снятия спазмов и болей.

Авиценна рекомендовал для лечения молодые, мягкие, душистые, верхние,

лиловые листочки, называя их "благоуханием, достойного королей". 1-2 чайные ложки сухого или свежего базилика залить 1 стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне 5-7 минут. Охладить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Снимает боли и спазмы в желудке чашечка КОФЕ. Варить кофе необходимо

средней крепости. Пить желательно со сливками, молоком или лимоном.

Крепкий кофе не обладает противоболевым эффектом.

Земский врач Степан Матвеевич Аренский при болях в желудке советовал использовать УКРОП (зелень). Мелко порезать зелень укропа и заваривать его

как чай, можно использовать сухой. 1 столовую ложку зелени растереть с 1/2 чайной ложки сахара и залить 1 1/2 стаканами кипятка. Употреблять по 1/2 чайной ложки смеси за 20-30 минут до еды.

С. М. Аренский говорил, что такими же лечебными свойствами обладают МЯТА и МЕЛИССА. Дозировка индивидуальна. Можно жевать листья, добавлять их

в любые салаты, заваривать мятный чай.

По сведениям С. М. Аренского, антиспастическим действием обладают семена МАКА, семена ТЫКВЫ, ПОДСОЛНЕЧНИКА, ОРЕХИ, ЗЕРНА ГРУБОГО ПОМОЛА.

Желательно, что-то из перечисленного иметь в доме, чтобы не допускать острых болевых приступов и профилактически употреблять эти вкусные продукты.

С. М. Аренский советовал готовить при болезнях желудка "МУЧНОЙ" ОТВАР: по 1 столовой ложке (30 г) зерновой муки, перловой крупы, толченой кукурузы, фасоли, гороха, чечевицы. Смесь залить 15 тонкими чайными стаканами воды, кипятить на маленьком огне 3 часа, пока останется 1/3 часть отвара. Добавить 1 чайную ложку соли. Процедить. Хорошо помогает пожилым людям и детям, особенно тогда, когда даже материнское молоко

вызывает спазмы, боли, брожение. Детям принимать по 1 чайной ложке, взрослым - по 1 столовой ложке несколько раз в день до еды. Этот отвар можно употреблять как самостоятельную пищу. Принимать до тех пор, пока не наступит заметное облегчение.

При атонии желудка, спазмах, отсутствии аппетита, боли в подложечной области, отрыжке, тошноте С. М. Аренский советовал принимать внутрь по 1/2

чайной ложки 6-7 раз в день корочку ЛИМОНА, растертую с сахаром или медом.

Прекрасно действует корочка, настоянная на натуральном белом или красном

вине. 1 литр вина, корочка одного лимона, настаивать 7 дней. Процедить.

Пить до и после обеда и ужина по 2 столовые ложки. Приятное и полезное лечение.

Хорошо поддаются лечению болезни желудка отваром почек ИВЫ. Сбирать

их надо в феврале, когда появляются мохнатые "котики". Высушить в духовке.

Заваривать 1 столовую ложку почек 1 стаканом кипятка в термосе. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

### ГАСТРИТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

При пониженной кислотности желудочного сока за 20-30 минут до еды принимать 1/4 стакана теплой кипяченой воды с 1/2 чайной ложки меда (МЕДОВУЮ ВОДУ) 3 раза в день. При нулевой кислотности в медовую воду

добавляют по 1 столовой ложке сока листа подорожника и отвара сухих листьев малины (1 столовая ложка на стакан кипятка - настаивать 1 час).

Сок листа подорожника и отвар листьев малины хранить в холодильнике.

По такой же схеме можно принимать напиток из ягод ОБЛЕПИХИ и ШИПОВНИКА. Полезны АБРИКОСЫ в натуральном и сушеном виде, а также

абрикосовый сок. Принимать за 30 минут до еды - режиме, оптимальном для

повышения кислотности.

С осени можно заготовить ягоды БРУСНИКИ, залив их холодной кипяченой водой. Пить эту воду всю зиму по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды. Воду ежедневно надо доливать. А с апреля можно есть сами ягоды по 1 чайной ложке перед едой. Витамины и микроэлементы, находящиеся в бруснике, хорошее средство против весеннего авитаминоза.

Любители ВИНОГРАДА могут повысить кислотность желудочного сока, употребляя мясистые сорта этого чудодейственного фрукта. Для этого нужно съесть по 100-150 г винограда за 20 минут до еды.

Умеренно повышает кислотность каша из свежих ОГУРЦОВ, а также блюда, включающие разваренную КАПУСТУ.

С целью повышения кислотности при консервировании огурцов, кабачков и патиссонов уксус можно заменить ЩАВЕЛЕМ.

Очень хороша для повышения кислотности ФАСОЛЬ во всех видах: из нее делают пюре, начинку для пирожков и вареников. Ее добавляют в супы, винегреты, салаты. Из фасоли можно испечь прекрасный торт.

Осенью и зимой готовят пюре из тертой свежей РЕПЫ с растительным маслом - старинная рецептура.

Стойко и длительно повышает кислотность МЯСНАЯ ПИЦЦА.

ЛИМОННИК повышает пониженную и понижает повышенную кислотность. 2 г порошка семени лимонника достаточно на день. Можно приготовить сок из



плодов и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

Эффект наступает через 40 минут, действие лимонника продолжается 5 часов.

Еще одно положительное свойство ягод - устранение болей в области желудка.

Повышает кислотность спиртовая настойка незрелых ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ.

10-15 незрелых плодов быстро нарезать тонкими ломтиками, залить 0,5 литра

водки. Лучше настаивать в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой, при

комнатной температуре в течение 14 дней. Процедить. Настойка обладает приятным запахом, имеет темный цвет, пригодна для длительного хранения.

Хорошо помогает при болях в желудке. Принимать 3 раза в день после еды - 1

столовую ложку настойки влить в полстакана воды.

Нормализовать кислотность желудочного сока можно при помощи МЕДА и

СЛИВОЧНОГО МАСЛА, взятых в равных соотношениях. Принимать по 1 столовой

ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Полезно пить до еды сок МОРКОВИ - по 1/4 стакана.

Весной, летом и осенью хорошо добавлять в салаты листья ПОДОРОЖНИКА,

делать из них сок и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

**ГАСТРИТЫ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ**

Та же МЕДОВАЯ ВОДА, но за час до еды и в холодном виде существенно понижает кислотность.

Наиболее распространена рецептура лечения соком КАРТОФЕЛЯ:  
тщательно

промытый картофель натереть вместе с кожурой, отжать сок и пить за 30 минут до еды по 1/4 стакана 3 раза в день, постепенно доводя дозу до 2/3 стакана. Сок должен быть свежеприготовленным. Перед употреблением сок

взболтать. Нежелательно выпадение осадка. Курс лечения - 4-5 недель. При наличии язвы желудка, двенадцатиперстной кишки или постоянных болей в

области желудка курс лечения - 7-8 недель. Если сложно принимать сок 3 раза в день, то обязательно пить утром и вечером.

Профилактические курсы лечения желательно проводить в октябре-феврале.

Испокон веков для нормализации кислотности используется сырой БЕЛОК

КУРИНОГО ЯЙЦА. Принимать за 20-30 минут до еды слегка охлажденным.

Сухие листья и тонкие веточки ЕЖЕВИКИ, МЯТЫ и МЕЛИССЫ добавляют в

чай. Лечение ежевикой упоминается еще в травнике XI века.

С августа по октябрь можно провести лечение СЛИВОЙ или сливовым соком. Сорт сливы значения не имеет. За 20-30 минут до еды необходимо съесть 100 г слив или выпивать по 1/3 стакана сока. Желательно не пропускать дни лечения. Курс - 27 дней.

Любители гасить изжогу питьевой содой могут с успехом заменить ее

порошком корня АИРА, который нужно принимать на кончике чайной ложечки,

запивая теплой водой. Если не помогает сразу, то повторить процедуру 2-3 раза через 20-30 минут.

Мягко нормализует кислотность, снижая ее до нормы, смесь: цвет ЛИПЫ, семена ЛЬНА, листья МЯТЫ, семена ФЕНХЕЛЯ в равных пропорциях. 1 столовую

ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Процедить.

Пить по 50 г 2 раза в день до тех пор, пока не станет легче. Это лечение продолжительное.

Тем, кто страдает гастритом, надо помнить, что весна - это пора не только любви, но и обострения заболевания. Гастриты "без стажа" (менее 10 лет) хорошо лечить смесью из 3-х частей плодов и цветов РЯБИНЫ и 1 части корня АИРА. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать час, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по полстакана 2-3 раза в день перед едой.

Понизить кислотность до нормы поможет СВЕКЛА. Делайте сок и салаты из

свежей свеклы. Неплохим действием обладает и отварная свекла.

Старинным и эффективным средством для уменьшения кислотности является

каша из ТЫКВЫ, сваренная из 1 части молока и 2-х частей воды. Используйте доступность тыквы и возможность длительного хранения, чтобы провести не

только профилактику, но и лечение.

При "скачущей" кислотности, которая, как правило, вызвана

неврогенными, стрессовыми факторами, прекрасно помогает напиток, составленный из 1 части сока СВЕКЛЫ, 2-х частей сока ЯБЛОК и 1 части сока МОРКОВИ.

При обострении гастрита с любой кислотностью или на фоне перенесенных

инфаркта, инсульта и операций брюшной полости можно готовить паровые

### БЕЛКОВЫЕ ОМЛЕТЫ.

Земские врачи лечили любую кислотность зелеными ЯБЛОКАМИ. Надо очистить яблоки от кожуры и сердцевины. Натереть их на мелкой терке и съесть. Делать это лучше всего натощак. 3-5 часов не есть, не пить. На ночь есть яблоки не стоит, будет сильный метеоризм. Продолжительность лечения: первый месяц - ежедневно, второй - два-три раза в неделю, третий - кушать яблоки один раз в неделю.

### ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Какие-либо обобщенные диеты для лечения язвы автор не решаетея составлять, ибо считает, что язвенная болезнь протекает у каждого индивидуально.

Течение болезни зависит от многочисленных факторов: времени года, характера работы, взаимоотношений в семье, телосложения и даже вида транспорта, которым постоянно пользуется больной.

Но из рекомендаций, предоставленных ниже, можно выбрать наиболее доступные и легко выполнимые.

При обострении или при кровоточащей язве существует проверенный способ лечения сырыми БЕЛКАМИ КУРИНЫХ ЯИЦ: ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды необходимо выпить 2 белка, отцедив их от желтков. Перед сном процедуру повторить. Продолжать в течение недели. Через неделю при соблюдении соответствующей диеты (исключить из рациона острое, соленое, кислое, копченое, пряное, жареное, алкоголь, никотин) язва перестанет беспокоить. А главное - не нервничайте.

Лечение гастрита с повышенной кислотностью при помощи КАРТОФЕЛЬНОГО

СОКА, описанное ранее, - хорошее профилактическое средство от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лечат язву и соком свежей КАПУСТЫ, содержащим витамин У, принимая его по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды, постепенно доводя количество сока до 1 стакана. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

Хорошо заживляет нишу ОРЕХОВОЕ МОЛОКО, приготовленное из лещины и грецких орехов: 10 г орехов истолочь, добавить 100 г кипяченой воды, профильтровать и прибавить 1-2 чайные ложки меда. Принимать по 1 десертной ложке 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

Надежно затягиваются язвы при помощи лактобактериотерапии, предложенной профессором М. А. Самсоновым: ежедневно на ночь выпивать 1

стакан свежего КЕФИРА, смешанного с 1 столовой ложкой РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

Лечение проводится в течение 1,5-2 месяцев.

Старинное лечение острой стадии язвенной болезни. Сырую ГРЕЧКУ перебрать и слегка обжарить, 3-4 столовые ложки крупы с вечера запарить 10-ю столовыми ложками кипятка (желательно в термосе). Съесть на первый

или второй завтрак. Курс лечения от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния больного и соблюдения им диеты.

Можно сделать настойку из зеленых или высушенных верхних веточек кустов ЕЖЕВИКИ, сорванных вместе с листьями. 10 г листьев на 2 стакана кипятка заварить с вечера в термосе. Лечебные свойства настойки усилятся, если в нее добавить немного тонких корешков дерева вишни, пробивающихся на поверхность почвы, и сушеные листья сливы. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды.

Обострение язвы и гастрита эффективно снимает РОЗОВОЕ МАСЛО, если его

принимать по 1 чайной ложке 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

Существует несколько способов приготовления розового масла:

1) в бутылку с оливковым маслом кладут лепестки красной розы и ставят на солнце. Когда лепестки побелеют, их заменяют свежими. Так повторить 7 раз; 2) лепестки красной розы измельчают и заливают водой. Затем вливают

оливковое масло в пропорции воды и масла 1:1. Ставят на маленький огонь и

кипятят до тех пор, пока вода не испарится.

Оставшееся от лечения язвы розовое масло можно использовать для закапывания в воспаленное ухо, для полоскания рта при зубной боли, для смазывания ран и сыпей, для компрессов на места переломов. Розовое масло

принимают внутрь по 1 чайной ложке 3-4 раза в день перед едой для избавления от каловых камней. Смешанное с яичным белком розовое масло

является уникальным средством лечения ожогов, вызванных огнем.

Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки семенами ЛЬНА насчитывает столетия. Отварить в воде до образования жидкого киселя и пить

по 1/2 стакана 5-8 раз в день не зависимо от приема пищи. Боли уходят через 2-3 приема. Желательно пить кисель 2-4 дня, чтобы не повторялись болевые приступы.

Лечение будет эффективным, если в 1/2 стакана киселя из семени льна добавить 5-7 капель спиртового раствора прополиса (50 г спирта и 5 г прополиса). Настаивать 14 дней в темном теплом месте. В течение дня несколько раз встряхивать. Профильтровать, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном месте.

Можно использовать для лечения отвар и настой почек и молодых зеленых

листьев БЕРЕЗЫ. Зеленые почки (1 фунт) <math>1 \text{ фунт} = 453,6 \text{ г}> высушить на солнце в течение 2-4 дней, затем сложить в бутылку, залить спиртом (4 фунта), закрыть бумажной пробкой и поставить на 2 месяца на солнечный подоконник. Процедить через несколько слоев марли. Получается эссенция.

Принимать по 1-2 чайные ложки на 1/3 стакана воды за 30 минут до еды несколько раз в день.

Столовую ложку сухих почек и листьев залить стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по 1 столовой ложке 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ отвар и настой почек березы при функциональной недостаточности почек и в период беременности.

Превосходным средством лечения язвы с пониженной кислотностью, особенно при обильных кровотечениях или скрытой крови в кале, является ШИПОВНИК. 30 ягод на 1 стакан кипятка заваривать на ночь. В течение дня пить глотками. Курс лечения - до прекращения кровотечения.

Продукты моря, особенно МОРСКАЯ КАПУСТА, благодаря наличию в них брома снимают процессы торможения и возбуждения, налаживают нервную регуляцию желудка и двенадцатиперстной кишки. Лучше использовать сухую морскую капусту, приправляя ею все блюда.

По-видимому, любой взрослый человек знает красивый и неприхотливый

ИВАН-ЧАЙ. Нежные сиренево-фиолетовые стрелы его цветов видны далеко.

Настой из корня и листьев используют для лечения и сезонной профилактики

язвы. Можно брать сухое или свежее сырье. 1 столовую ложку залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 7-8 часов, желательнее в термосе. Пить по 1-2 столовые ложки 5-6 раз в день за 20 минут до еды. Для профилактики: пить



по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения и профилактики - 27 дней.

1 столовую ложку смеси цветов ЛИПЫ, РОМАШКИ и семян ФЕНХЕЛЯ, взятых в равных количествах, залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. При систематическом приеме этой смеси земские врачи гарантировали полное исцеление от язвы желудка за три недели. Если проводить профилактическое лечение осенью и весной три года подряд, то язва зарубцуется.

При обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки хорошо помогает отвар ОВСА. Предварительно тщательно его промыть и высушить.

Стакан овса перемолоть на кофемолке. Всыпать в 2,5 литра кипящей воды и убавить огонь. Периодически помешивая, варить на маленьком огне (томить)

45 минут. Отжать через несколько слоев марли. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Если боли исчезли, отвар овса можно пить после еды. Держать в холодильнике.

1 стакан свежих листьев ПОДОРОЖНИКА залить 2 стаканами кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды.

Свежие листья подорожника можно измельчить на мясорубке. В полученную пасту добавить равное количество кипяченой воды. Перемешать. Отжать сок.

Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Паста из подорожника (без воды) также обладает прекрасным витаминным и лечебным свойствами.

ПОДОРОЖНИК, как и все лекарственные растения, следует собирать вдали

от дорог - на полянах.

1 столовую ложку свежего или 1 чайную сухого корня ЛОПУХА залить 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь. Утром процедить. Пить несколько раз в течение дня в промежутках между приемами пищи.

Отличным лечебным свойством обладает настойка из АЛОЭ. Особенно для

только что возникшей язвы или для профилактики и лечения хронической язвы.

Взять 500 г листьев или весь 3-5-ти годичный цветок, 2 недели не поливать.

Перед тем как срезать, листья хорошо вытереть. На 5 дней положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. Затем перекрутить на

мясорубке, добавить 500 г меда, разогретого на водяной бане до 50-60С, и 0,5 литра натурального красного вина. Слить все в посуду из темного стекла и плотно закрыть. Настаивать в прохладном месте 7 дней.

Режим приема: 1-я неделя - по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды; 2-я неделя - по 1 столовой ложке; 3-я неделя - по 2 столовые ложки.

Курс лечения - три недели.

Одним из наиболее древних способов является лечение язвы цветами КАЛЕНДУЛЫ. 1 столовую ложку свежих или сухих цветов залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Пить за 30 минут до еды 4-5 раз в день.

Курс лечения не определен и строго индивидуален.

Лист ЭВКАЛИПТА. 1 столовую ложку залить 0,5 литра кипятка, довести до кипения, остудить, процедить. Пить по четверти стакана 6-7 раз в день за 20-30 минут до еды.

Можно приготовить смесь из ПИЩЕВОГО ЖЕЛАТИНА (1 столовая ложка), САХАРА (3 столовые ложки), МОЛОКА (1 стакан) и СЛИВОЧНОГО МАСЛА (1 столовая ложка). Смесь принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день за 15 минут до еды. Желатин приготовить заранее по имеющейся на упаковке инструкции.

Отвар травы ЖИВОКОСТА. 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка. Настаивать как чай. Пить в теплом виде по 1 столовой ложке 5-7 раз в день за 20 минут до еды.

Профилактику "молчащей" язвы желудка или двенадцатиперстной кишки хорошо проделать соком кислой КАПУСТЫ. Пить по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

При обострении язвенной болезни необходим отдых. Никакой физической и психической нагрузки, покой нужен и душе, и телу.

## КОЛИТЫ

Довольно распространенное заболевание, характеризующееся воспалением слизистой оболочки толстого кишечника.

Состояние острого колита, как и многие другие фазы обострения любых заболеваний, требует лечения в условиях стационара или медикаментозного лечения под наблюдением врача. Колит возникает вследствие нарушения биохимических реакций, присущих нормальному пищеварению. Люди в возрасте 40-60 лет сегодня расплачиваются за повальное увлечение антибиотиками, осколки которых "вмешиваются" во все обменные процессы и пожизненно остаются в организме, нарушая флору кишечника. Существует несколько причин, вызывающих заболевания колитом. Мы рассмотрим те из них, на которые в силах оказать влияние или предупредить их воздействие. Бывают колиты, вызванные отравлениями токсическими веществами, аллергические, неврогенные. Если человек злоупотребляет острыми приправами, часто переедает, систематически принимает слабительное или "увлекается" клизмами, то стоит обратить внимание на возникновение следующих симптомов, присущих колитам:

- частые схваткообразные боли, сопровождающиеся позывами к дефекации;
- зловонные испражнения со слизью, гноем, кровью, остатками непереваренной пищи;
- понос, характерный для правостороннего колита или запор, наблюдающийся при левостороннем колите;

- неприятный запах изо рта;
- язык обложен коричневатым или серым налетом.

Колитом страдают многие. Каждый лечился не у одного врача и лежал в больнице, но, как правило, облегчение получал небольшое или... вообще никакого.

Колиты хорошо лечить в сезон огурцов, если ежедневно в качестве первого завтрака употреблять 100 г пюре мякоти ОГУРЦОВ.

Прекрасно смягчает спастический колит КРАСНАЯ СМОРОДИНА.

Колит боится МАТЬ-И-МАЧЕХИ, если 1/3 чайной ложки порошка из ее листьев 3 раза в день за 20-30 минут до еды запивать горячим молоком или медовой водой.

1 столовую ложку корней или травы ОДУВАНЧИКА настаивать 8-10 часов в 0,5-литровом термосе и употреблять 3 раза в день перед едой за 30 минут.

Вообще при острых и хронических заболеваниях тонкого и толстого кишечника полезно употреблять настой, экстракт, сироп плодов ЧЕРНИКИ, а пектиновые вещества ШИПОВНИКА и свежих ЯБЛОК прекрасно снимают воспаление

в кишечнике. Яблоки хорошо помыть, натереть, съесть их необходимо через

5-7 минут после приготовления 4-6 раз в день. Яблоки выбирать не очень твердые, кислые, можно добавить немного меда или сахара. Уже на 3-й день

появляются признаки улучшения, и можно переходить на овощную диету, но

яблоки продолжать есть. Пектиновые вещества яблок - прекрасное лечение

колита, энтероколита у лиц пожилого возраста и детей. Кстати, яблоки обладают лечебным эффектом лишь до 1 января. После нового года предпочтительнее использовать для лечения шиповник.

Проверенное народное средство для лечения колита: по 1 чайной ложке ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА, ШАЛФЕЯ, РОМАШКИ заварить в 1 стакане кипятка. Пить по 1

столовой ложке через каждые 2 часа после еды, примерно 7-8 раз в день.

Через один-три месяца дозу сократить, а промежутки времени между приемами

удлинить.

Снижает боли и ликвидирует скопление газов в кишечнике АНИСОВЫЙ ЧАЙ.

1 чайную ложку зелени аниса сухого или свежего залить 1 стаканом кипятка.

Лучше готовить в заварочном чайнике, закрыв льняным полотенцем, настаивать

5-7 минут. Пить часто и понемногу в течение дня. Если за несколько приемов не проходят боли, то заварите свежий анисовый чай и добавьте щепотку сухого или свежего укропа.

Рецепт предложен С. М. Аренским, и наши пациенты по достоинству оценили его. Советуем такую настойку иметь в домашней аптеке.

Настойка из шляпок ПОДСОЛНЕЧНИКА. Собирать их в мае - до середины июня, пока головки не окрашены. На курс лечения готовят настойку в таких пропорциях: 9 столовых ложек 96%-ного спирта и 50 г мелко нарубленных шляпок подсолнечника.

Шляпки подсолнечника аккуратно сложить в бутылку. Залить спиртом и настаивать в течение 5-6 дней. Затем процедить через несколько слоев

марли. Взрослым пить по 20-25 капель на 1/4 стакана теплой кипяченой воды,

детям до 14 лет - от 5 до 15 капель на такое же количество воды. При сильных, нестерпимых болях пить 5-6 раз в день, в остальных случаях - 3 раза в день за 20 минут до еды.

## ЗАПОРЫ

Среди нарушений в работе желудочно-кишечного тракта особое место занимают запоры, отравляющие нашу жизнь в прямом и переносном смысле. Это

- патологическое состояние, характеризующееся задержкой каловых масс в организме свыше 2-х суток. Многие люди, страдающие запорами, практически не ощущают никакого дискомфорта в течение продолжительного времени.

Поэтому они не обращают на это внимания. А ведь во время запоров происходит самоотравление организма отходами его жизнедеятельности. При

запорах процессы гниения, присущие и даже нужные нашему организму, усиливаются и способствуют более быстрому и непредсказуемому по своим

последствиям "изнашиванию" слизистой оболочки кишечника, которая необходима для нормального функционирования кишечной флоры. При запорах

развивается дисбактериоз кишечника.

Помимо отсутствия ежедневного опорожнения кишечника запоры могут

проявлять себя в повседневной жизни необъяснимыми головными болями,

землисто-серым цветом лица, одышкой, не связанной с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, слабостью, сонливостью, немотивированной усталостью, потерей интереса к ранее любимым блюдам. Изменения в регулярности стула, его консистенции, цвете, сформированности, появление особо неприятного, резкого запаха уже свидетельствуют о функциональных и органических изменениях в работе кишечника. А поскольку он является самой объемной системой в организме, то болевые ощущения, возникающие на каждом отдельном участке, дают знать о себе на той стадии заболевания, когда с ним уже трудно бороться.

Восточная медицина утверждает, что на стенках кишечника, как и на стопе и на поверхности ушной раковины, имеются проекции всех жизненно важных органов. Представьте себе, что в течение длительного времени вам никак не удастся избавиться от гайморита ни народными, ни традиционными методами, а на самом деле на проекцию носоглотки в кишечнике "лег" и удобно там устроился каловый камень.

Если вы поймали себя на том, что появилось желание прихватить с собой в туалет журнал или книгу, то это свидетельствует о склонности к запорам.

"Ленивая" работа железисто-слизистого аппарата желудочно-кишечного тракта формируется с раннего детства привычкой ребенка подолгу сидеть за



столом, не приступая к еде. Оптимальная продолжительность приема пищи не

должна превышать 15 минут. Подолгу трапезничая, мы приучаем свой кишечник

к вялой работе. Повторяя подобное ежедневно, мы вынуждаем свой организм в

целом переходить на менее интенсивный энергетический обмен.

При атонии кишечника, слабой его работе, когда кажется, что пища лежит "камнем", нам не только не хочется есть, но и теряется интерес к пище. "Тяжесть" ощутима настолько, что может появиться слабость, подняться

не только давление, но и температура. Если это состояние становится привычным, то день-два ожидания стула сменяются попытками во что бы то ни

стало его иметь. С каждым месяцем надо бороться упорнее, так как быстро перестают помогать действенные до этого средства. К известному вам арсеналу средств советуем добавить ниже приведенные.

Салат "метелка". Крупно натереть МОРКОВЬ, СВЕКЛУ, ЯБЛОКО - все в сыром виде. 2-3 раза в день есть его по 70-100 г, заправив растительным маслом или сметаной. Салат обязательно съесть утром натощак и на ночь за 2-3 часа до отхода ко сну. Отлично помогает салат после однодневного голодания.

При атонии кишечника и хроническом колите невероятно полезен чай из веточек ВИШНИ. Лечебным свойством обладают те веточки, которые самостоятельно падают на землю после цветения. Веточки собрать, хорошо

помыть, стараясь сохранить цвет. Высушить. Хранить в бумажных пакетах.  
Еще

раз напоминаем: веточки не рвать, а собрать с земли. Заваривать как чай: 1 столовая ложка мелко наломанных веточек на  $2/3$  стакана кипятка. Пить только свежесваренный чай в течение дня.

Если вы не успели собрать веточки во время цветения, то можно их собрать, когда созреет вишня. Наиболее выраженным лечебным свойством обладают веточки самой темной по окраске вишни.

В сезон ДЫНИ постарайтесь накушаться ее побольше. Надо помнить, что дыня не совместима ни с какой пищей. Она индивидуалистка и просто не переносит в кишечнике общества других продуктов. Организм отблагодарит вас за это лечение - отдаст все или почти все каловые завалы в кишечнике.

Очень полезна для кишечника СЛИВА. Порадуйте себя в сезон: в течение нескольких дней ешьте ее до отвала. Наиболее полезна и лечебна та слива, в которой легко отделяется косточка.

Немецкие аптекари еще во времена Петра I предлагали настой КОФЕ (не кипятить, речь идет о лечении, а не об удовольствии), который прекрасно влияет на перистальтику кишечника: 1 чайная ложка на  $1/2$  стакана кипятка. Заваривать как чай. Пить только теплым. Настой кофе полезно пить утром и один-два раза в течение дня.

Не следует забывать, что ЧЕСНОК успокаивает и снимает боли, убивает ненужную и восстанавливает необходимую для кишечника бактериальную среду.

Если ваш организм хорошо переносит чеснок, то в течение дня надо съесть

один зубочек, либо натерев им корочку черного (серого) хлеба, либо с маленьким кусочком сала (8-10 г). В таком количестве сало обладает прекрасным желчегонным эффектом, что также способствует нормальной перистальтике кишечника.

Усиливает работу кишечника ботва СВЕКЛЫ и РЕДИСА. Заварить 1-1,5 столовые ложки сухого или свежего сырья 1 стаканом кипятка и пить вместо чая 5-6 раз в день по 1/4 стакана.

На осень-зиму-весну можно засушить корень РЕВЕНЯ. Принимать за 20 минут до еды на кончике чайной ложки до тех пор, пока работа кишечника не нормализуется.

ДУБОВЫЕ ЖЕЛУДИ очистить от шелухи, разрезать на 3-5 частей, высушить в духовке, смолоть в порошок в кофемолке. И можете считать, что у вас есть кофе, который вы обязательно будете пить с молоком. Исчезнет тяжесть в желудке и кишечнике, опорожнение кишечника станет систематическим.

Европейские лекари еще несколько столетий назад в качестве лечебного средства при вялой работе кишечника предложили... ПИВО. Только не следует им увлекаться - это только лечение. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день за 20-30 минут до еды.

Очень хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта настой РОМАШКИ: 1 столовая ложка на 3 стакана кипятка, настаивать не более часа, процедить, пить без ограничения как чай.

КРАСНАЯ РЯБИНА, снятая после первых заморозков: 10-12 ягод размять, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Выпить за 4-5 раз в

течение дня.

Если внутренняя часть обеих стоп имеет ороговения, мозоли, натоптыши, то это показатель, что моторика кишечника изменена в сторону атонии. Возможны запоры, которые пока не очень беспокоят, однако в кишечнике уже есть сужения.

Как любовно мы лечим сердце и как мало уделяем внимания кишечнику, этому каждодневному, ежесекундному труженику, проделывающему очень важную, черновую, неблагородную, на первый взгляд, работу. По подсчетам американских ученых, мы тратим всего 5-7 минут в сутки на эту работу, которая служит гармонизации обменных процессов в организме. Необходимо помнить о его потребности в клетчатке: свекле, моркови, капусте, яблоках, черносливе и других кисло-сладких фруктах. Чем отлаженнее работает очистительная система любого организма, тем меньше вероятность возникновения в нем неполадок.

Вот, что можно сделать, чтобы предотвратить запоры и наладить работу кишечника:

Для щадящего режима работы кишечника необходимо не "заваливать" его ненужным количеством пищи; принимать пищу, если не каждые два часа, то хотя бы ежедневно в одно и то же время суток. В борьбе с запорами очень

важна сезонность по временам года. С июля по октябрь, за время позднего лета и плодоносной осени, мы можем не только исправить уже имеющиеся

недостатки в работе кишечника, но и "подстегнуть" его к стабильной работе во время зимне-весеннего периода. Придерживаясь нижеследующих диет и рекомендаций, вы сможете в этом убедиться.

Во время диеты желательно пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды отвар следующих семи трав: мята, ромашка, зверобой, тысячелистник, лист сенны, кора крушины, семя укропа (достаточно и пяти трав, только их надо брать в равном соотношении). 1 столовую ложку смеси запарить с вечера в термосе 0,5 литра кипятка. Пить натощак и на ночь, а 1/2 стакана отвара, если не помогает, то принимать еще и днем.

#### 1-й день

Салат из свежей капусты, к которой добавить свежую морковь, яблоки, зелень, 50-60 г свежей свеклы. Растительное масло.

#### 2-й день

Геркулес: 1 стакан на 3 стакана воды, в кашу добавить свежие или размоченные сухие яблоки. Осенью и зимой желательно добавить ягоды калины.

#### 3-й день

500 г нежирного творога, 1-2 свежих яблока, 15-20 штук чернослива.

Другой вариант: к творогу добавить 1 столовую ложку растительного масла, зелень укропа, петрушки, сельдерея, 1 зубок чеснока, 1 болгарский

перец.

4-й день

Яблоки. Желательно большую часть яблок испечь, сделать мусс, желе. Для этого яблоки почистить, порезать, добавить 3 столовые ложки манной крупы, любое варенье или немного сахара, воды, чтобы покрыть яблоки, и поставить на 15 минут в духовку на маленький огонь.

5-й день

Каша из гречневой крупы - 1 стакан крупы на 3 стакана воды. Во время варки добавить 2 столовые ложки растительного масла и мелко нарезанную маленькую луковицу. Летом - зелень укропа, петрушки.

6-й день

Фасоль или зеленый горошек (1-1,5 стакана). Отварить. Добавить побольше зелени укропа, петрушки. Можно сделать запеканку, добавив два яйца и листья хрена.

7-й день

Голубцы. Желательно с овощным фаршем (лук, морковь, зелень и пшено, рис, гречка). Подливу приготовить по своему вкусу. Возможен вариант - "ленивые" голубцы. Из капусты можно сделать котлеты или шницели.

8-й день

Вермишель с добавками мяса (по-флотски), но предпочтительнее с творогом или брынзой, а также зеленью (укроп, петрушка, сельдерей).

9-й день

Красный диетический борщ с фасолью или холодный свекольник. Готовить

по привычной и любимой рецептуре.

10-й день

Каша из пшеничной крупы или пшена (2/3 стакана крупы на 2,5 стакана воды), а также компот из свежих ягод и фруктов или узвар, приготовленный за 3 дня до употребления.

Как вариант для разгрузочного дня - 1-2 кг абрикосов, персиков (летом). Зимой и осенью это может быть 1 литр березового, сливового, абрикосового, алычeveго, кизилового сока, к которому добавляют 1/3 стакана свекольного или морковного сока.

Несколько рекомендаций из нетрадиционных методов лечения запора

Свежеприготовленный сок РЕПЧАТОГО ЛУКА (1 чайная ложка) принимать 3-4

раза в день перед едой. Курс лечения три недели, затем три недели перерыва, после которого лечение повторить.

В 1/2 стакана КЕФИРА добавить 1 столовую ложку РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

Перемешать. Запить 1/2 стакана кефира. Принимать ежедневно перед сном.

Курс лечения 2-3 месяца.

Чай из ботвы МОРКОВИ. Летом использовать свежую ботву, а зимой заваривать высушенную.

Можно пить по 1-3 стакана морковного сока в день. Лечение проводить в

сентябре-ноябре.

Рецепт для зимы и весны. Утром хорошо помыть морковь. Залить ее холодной водой и оставить до вечера. Натереть. Съесть ее перед сном, тщательно пережевывая.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ потолочь. Принимать два раза в день за 20-30 минут до еды по 1 столовой ложке, либо запивая водой, либо размешав в 1/3 стакана воды. Курс лечения - 1-2 месяца.

Кисель из льняного семени. Сварить 1 стакан киселя, отстоять. Слить слизь, чтобы не попали семена, добавить любой сок или мед для вкуса. Варить кисель 10 минут. Пить по 1/2 стакана натощак и перед сном.

При хронических запорах советуем 1 чайную ложку льняного семени залить 1 стаканом кипятка, укутав на 6-7 часов. Настой выпить вечером за один прием вместе с семечками.

Плоды ТМИНА - 10 г, кожура АПЕЛЬСИНА - 10 г, кора КРУШИНЫ - 80 г.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и томить 10 минут на маленьком огне. Пить утром и вечером по 1 стакану. Курс лечения - 2-4 месяца.

Кора КРУШИНЫ - 60 г, плоды АНИСА - 10 г, плоды ФЕНХЕЛЯ (семя аптечного укропа) - 10 г, корень СОЛОДКИ - 20 г.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, закутать в газеты на 3-5 часов. Пить по 1 стакану утром и вечером в течение двух недель. Неделя - перерыв. Курс лечения настоем повторить 3-5 раз.

НЕ ПРИМЕНЯЮТ свежесобранную кору крушины. Она раздражает слизистую

оболочку желудка, вызывает тошноту, боль в кишечнике.



Кора становится пригодной только после хранения не менее одного года.

После этого гликозиды в крушине под влиянием пищеварительных ферментов

разрушаются с освобождением действующих веществ: эмодина и хризофеновой

кислоты, она-то и способствует усилению перистальтики толстой кишки, не раздражая при этом слизистую остальных отделов пищеварительного канала.

Кора крушины - мягкодействующее, слабительное средство, близкое по своим свойствам к александрийскому листу и ревеню.

Можно предложить смесь: кора крушины, плоды кориандра, корень алтея

-

4:1:1. Настоять 1 столовую ложку смеси в холодной воде в течение часа, затем довести до кипения и варить на маленьком огне 5 минут, процедить, пить в горячем виде.

ПОДОРОЖНИК. Настой семян - 1 столовую ложку семян залить 1/2 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить вместе с семенами утром. Действие наступает через 5-12 часов. Противопоказаний нет.

Настой листьев подорожника: 3 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 1-1,5 месяца.

Кора ДУБА - 30 г, ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ - 30 г, цвет РОМАШКИ аптечной - 40 г на 0,5 литра кипятка. Настой принимать по 1/2 стакана утром и на ночь. Курс лечения - 3-4 недели.

Средство от спастического запора: 500 г ТЫКВЫ, 1 1/2 стакана воды, 60

г крупы, 50 г сливочного масла. Очистить тыкву от семян и кожицы, порезать маленькими кусочками и слегка припустить в сливочном масле. Добавить соль

по вкусу, а также манную крупу или пшено, которые предварительно прокалить

в духовке и распарить, многократно обдав кипятком. Довести блюдо до готовности. Готовить 2-4 раза в неделю на протяжении месяца, и как результат - исчезновение неприятных болей.

При хронических запорах полезно пить ТЫКВЕННЫЙ СОК три раза в день по

1/3 стакана. Курс лечения - не менее 1-1,5 месяца.

Запоры у пожилых людей. Натереть 1-2 яблока + 1/3 стакана молока + 1/2 чайной ложки меда. Рекомендуется съедать на первый завтрак в течение нескольких месяцев.

Метод И. П. Бородина <Иван Парфеньевич Бородин (1847-1930) - академик Петербургской академии наук, ботаник. Первый президент русского

ботанического общества. Брат композитора А. П. Бородина.>: эмалированную

посуду с 0,5-0,8 л кислого молока поставить в большую по объему посуду с кипящей водой. Когда всплывет творог, сделать в нем "прорубь" и всыпать туда измельченные овощи, а также свежие или сухие травы, взятые в любом

количестве. Сначала лук и чеснок на 5-10 минут, потом капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редис еще на 5 минут.

Затем отцедить творог (он получается гораздо вкуснее обычного) и процедить

сыворотку. Пить ее натошак по 1 стакану. Это эффективное и безвредное слабительное, "глушитель" гнилостной флоры в верхнем и среднем "этаже"

желудочно-кишечного тракта.

Упрощенный способ. В литровую банку с 0,5 литра кислого молока (кефира) засыпают измельченные овощи и травы. Доливают кипятком. Через 5-10

минут верхний слой жидкости выпивают, снова доливают 300 г кипятка, размешивают и процеживают. Сыворотку выпивают, а полученную смесь съедают

в промежутках между приемами пищи.

Лечение ОТРУБЯМИ. 1-й цикл - 10-12 дней. 1 чайную ложку отрубей заварить 1/3 стакана кипятка. После охлаждения процедить. Оставшийся мякиш

съесть за три раза (во время завтрака, обеда и ужина). 2-й цикл - 2 недели. 2 столовые ложки отрубей залить 1/2 стакана кипятка. После охлаждения процедить и съесть мякиш также в 3 приема. 3-й цикл - 2 месяца.

2 чайные ложки сухих отрубей принимать во время еды 2-3 раза в день.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ:** воспалительный процесс в любом участке пищеварительного канала. В таких случаях лучше принимать хлеб грубого помола.

Рецепт С.Тальмы <math>\\$</math>Один из лучших знатоков тибетской медицины (Индия).>: перебрать несколько столовых ложек овса. Хорошо промыть. Высушить. Мелко измельчить. Принимать 1 раз в день в качестве добавки к

какому-либо блюду. Вначале брать порошок на кончик чайной ложки, постепенно увеличивая дозу и количество приемов (до 1/2 чайной ложки 3 раза в день). Принимать до получения положительного эффекта - ежедневного

стула. Если нет результата, и в животе продолжают боли, наблюдается метеоризм и вздутие кишечника, то через 1-2 недели приема увеличить дозу

до 1 чайной ложки 3 раза в день.

Лечебные клизмы с настоем семени ЛЬНА - 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2-3 часа. На 1 клизму брать 50 мл слегка подогретого настоя. При резком раздражении прямой кишки объем добавки

настоя уменьшить до 20-30 мл и вводить не один, а три-четыре раза в день.

Дает хороший результат и при геморрое.

Летом заваривать чай из свежих листьев ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. В течение

дня выпить 0,5 литра.

Старинным средством, применяемым для лечения запоров, является ягода

КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ. Земские врачи советовали ее употреблять через 20-30

минут после еды. Лечение продолжать, пока есть ягода.

Летом хронические запоры хорошо лечить КРЫЖОВНИКОМ. На протяжении 3-4

недель ежедневно съедать 300-500 г свежих ягод, а еще лучше варить из них компот.

Одним из древнейших средств лечения запоров является КАРТОФЕЛЬ. Из

тщательно помытых неочищенных клубней готовят сок. Не следует готовить

впрок. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день - натощак, днем и перед сном.

Можно приготовить и так: 1 кг картофеля хорошо помыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Прокипятить его, пока он не станет клейким, добавить 50 г меда и еще раз прокипятить до загустения массы. Дать остыть. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день: утром перед едой и вечером на сон грядущий.

ЗВЕРОБОЙ используют в свежем или сушеном виде: 1 столовую ложку сырья

заливают 1 стаканом кипятка. Заваривать как чай. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Вкусным и полезным средством от запора может быть СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ с

растительным маслом. Принимать 3-4 раза в день по 1 столовой ложке мелко

нарезанного перца натощак, днем и на ночь.

Можно приготовить сок из сладкого перца и моркови, взятых в равных количествах. Принимать натощак. Очень полезен для лечения толстого кишечника.

Хорошо расслабляет кишечник сладкая, особенно белая, СЛИВА. Не упустите возможность подлечиться ею летом.

Многие делают на зиму заготовки из ОБЛЕПИХИ. Не выбрасывайте семечки,

даже если никого из членов вашей семьи не беспокоит рассматриваемый недуг.

Помойте и высушите их. Храните в бумажном пакете. Думаю, в будущем они вам

пригодятся. Для лечения смолоть их на кофемолке и съесть 1 столовую ложку

полученной муки в течение дня (понемногу перед каждым приемом пищи).

Семена облепихи можно заваривать как чай (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка). Пить в теплом виде.

Незаслуженно забыты у нас цветы и ягоды ТЕРНА. Собирайте и сушите их. Земские врачи рекомендовали щепоть сухих или свежих цветов заливать стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 20-30 минут после еды. Вы почувствуете результат после 2-4 дней лечения.

Немецкий врач Кнейп назначал применение цветов, листьев и ягод БУЗИНЫ

в качестве прекрасного слабительного средства. 1 столовая ложка сырья на 1 1/2 стакана кипятка. Настаивать до охлаждения, пить в течение дня.

Он же предложил и следующий рецепт: 1 столовую ложку цветов черной бузины, 1 лист алоэ, 1 чайную ложку плодов или зелени фенхеля вечером залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 10-12 часов. Процедить, пить два дня подряд по 1 стакану. Опорожнение кишечника наступает через 12-30 часов. Оно, как правило, обильное, безболезненное, без расслабления кишечника.

Советуем приготовить варенье из ягод черной бузины. Хорошо промыть ягоды, дать стечь воде. Варить с добавлением 1 стакана воды в 3-4 приема, пока ягоды не сварятся. Протереть смесь через сито или дуршлаг, добавив

сахар из расчета 1:1. Диабетики могут употреблять это варенье, но без сахара. Принимать по 1/2 чайной ложки 5-6 раз в день через 15-20 минут после приема пищи.

Нежные и красивые цветы МАРГАРИТКИ также являются эффективным лечебным средством. 1 столовую ложку сухих или 2 столовые ложки свежих цветов залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Процедить, пить понемногу через 30 минут после еды.

БЕЛАЯ РЕПА обладает не только отличными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами. Натереть 100 г репы, отжать сок, добавить в него 50 г меда. Выпить за один раз, лучше всего натощак, до 6.30-6.40 утра. Через 15-20 минут произойдет полное освобождение кишечника. Чтобы добиться ежедневной работы кишечника, необходимо провести лечебный курс продолжительностью в неделю.

Старинный украинский рецепт: в течение месяца в соленой воде держать ОГУРЦЫ. Затем рассол процедить и поставить в холодильник. Пить по десертной ложке через 20-30 минут после каждого приема пищи. Огурцы выбросить.

Весной для лечения запоров можно использовать РЕДИС. Ботву хорошо помыть, дать стечь воде, мелко измельчить. 1 столовую ложку ботвы залить стаканом кипятка, на 10-15 минут укутать кухонным полотенцем. Пить вместо чая через 20 минут после еды в течение дня.

Прекрасным слабительным свойством обладают созревшие ягоды РЯБИНЫ. Из

них делают сок либо ежедневно после еды съедают 10-15 штук. Для детей и

людей пожилого возраста на зиму и весну заготавливают рябиновый сироп: из

2 кг ягод приготовить сок. Варить в три приема с 1 кг сахара, каждый раз доводя до кипения и давая остыть. Принимать по 1 чайной ложке 4-5 раз в день после еды. Когда работа кишечника восстановится, принимать по 1 чайной ложке 1-2 раза в день через 20 минут после еды.

Одним из наиболее приятных является лечение РЕВЕНЕМ. Весной и осенью

его добавляют в овощные и фруктовые салаты, варят из него кисели и варенье, готовят запеканки, начинки для пирогов и налистников, заготавливают сок.

Наладить работу кишечника помогает рассыпчатая ГРЕЧНЕВАЯ КАША. При

отсутствии желаемого результата на следующий день сварите легкий гречневый

суп, заправив его луком и морковью.

С. М. Аренский предложил вкусный и доступный рецепт лечения запора.

Это салат из свежих ЯБЛОК, квашеной КАПУСТЫ и мелко нарезанного БЕЛОГО

ХЛЕБА, заправленный 1 столовой ложкой растительного масла. Съесть натощак.

Салат очень полезен и при наличии геморроя.

## МЕТЕОРИЗМ

Сколько неприятных ощущений доставляет человеку избыточное количество



газа в кишечнике. Это и резкие боли до появления холодного пота, спазм в кишечнике, урчание, которое иногда бывает настолько громким, что травмирует человека, заставляет его стыдиться этого.

Если газов образуется много, то может подниматься диафрагма, поджимать сердце, изменять его работу, нарушать кровообращение. Наблюдается застой крови в малом круге кровообращения. Поэтому не следует

допускать атонии кишечника, запоры, а лечить их упорно, настойчиво. Если к этим страданиям еще добавится метеоризм, то это сочетание заболеваний кишечника лечить будет сложнее.

При явлениях метеоризма, когда наблюдается учащенное и непрерывное сердцебиение, С. М. Аренский рекомендовал полюбить МЯТНЫЙ ЧАЙ. Пить его постоянно в течение дня, до тех пор, пока не наступит улучшение.

Если беспокоят колики, спазм в кишечнике при метеоризме С. М. Аренский советует щепоть РОМАШКИ залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30-40 минут. Процедить, принимать 1 1/2 стакана в течение дня. Пить до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в кишечнике.

При отсутствии аппетита, большом скоплении газов в кишечнике хорошо помогает ИМБИРЬ. Изстолочь имбирь в порошок и принимать на кончике чайной ложки 2-4 раза в день через 15 минут после еды, запивая 1/2 стакана воды.

Всем хорошо известна укропная вода, которую дают пить маленькому ребенку, чтобы не беспокоили боли в кишечнике и хорошо отходили газы. Для

взрослого человека советуем готовить УКРОПНЫЙ ЧАЙ - 1 столовая ложка мелко

порезанной зелени на 1 1/2 стакана кипятка. Пить в течение дня после еды.

Проверенный способ избавления от метеоризма. Один из наконечников для

грелки тщательно помойте, смажьте любым кремом и вставьте в задний проход,

как только встанете с постели. Походите с ним 20-30 минут, повторяя эту процедуру до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

## ПОНОС

Тяжелым испытанием может стать понос - болезнь "грязных рук".

Появляется он от недоброкачественной пищи и воды, несовместимости съеденных продуктов. Плохо помытые овощи, фрукты также могут привести к

тому, что стул станет частым и жидким. Если это состояние вызвано микробно-бактериальным агентом (холера, дизентерия), то необходимо лечение

в больнице. Существует мнение, если за несколько часов принятых профилактических мер по борьбе с поносом не наступает улучшение, то немедленно надо вызвать врача.

Воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут вам в налаживании работы кишечника.

М. А. Носаль рекомендовал делать клизмы из водного настоя ЯТРЫШНИКА.

Детям заваривать 1 чайную ложку, взрослым 1 столовую в стакане кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить.

Старинный и прекрасно действующий рецепт: порошок из сухой пленки,

покрывающей желудок курицы. Пленку хорошо помыть, высушить, измельчить.

Хранить в баночке. Советуем всегда иметь этот лечебный порошок в доме.  
Для

одного приема достаточно на кончике ножа всыпать порошок в 1 чайную ложку

воды. Принимать несколько раз в день.

Летом следует заготовить скорлупу зеленого ГРЕЦКОГО ОРЕХА. Ее надо мелко нарезать, высушить. Заваривать 1 столовую ложку сырья 1 стаканом крутого кипятка. Лучше это делать в термосе. Пить по 1 столовой ложке несколько раз в день.

ЗЕМЛЯНИКА, КЛУБНИКА, кислая СЛИВА, ВИШНЯ (лучше сухая), ГРУША (лучше

отвар сухих, особенно дички), ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, свежие зеленые (не зрелые)

ЯБЛОКИ. Употреблять эти продукты в течение дня.

Хорошо помогает отвар молодых веточек и плодоножек ВИШНИ. Стоит посушить на зиму легко доступное лекарство. 1 столовую ложку сырья залить

1 стаканом кипятка, лучше использовать термос на 3-4 часа. Процедить, пить по несколько глотков через каждые 30 минут.

Лист ЭВКАЛИПТА: 1 столовая ложка на 1 литр кипятка. Настаивать до охлаждения, пить по 1/4 стакана 6-8 раз в день. Желательно в этот день есть рисовую кашу.

Неплохо помогает отвар ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА. 1 столовая ложка на 1 1/2 стакана кипятка. Настаивать до остывания, пить по несколько глотков 7-9 раз в день.

Столетиями успешно лечат понос ТЫЧИНКАМИ РОЗ. 1 десертная ложка (или 7 г) залить 1 стаканом кипятка, лучше в термосе. Пить по несколько глотков 7-8 раз в день.

Крепкий настой ЗВЕРОБОЯ. 2 столовые ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать 20-30 минут, процедить, пить понемногу в течение дня до прекращения поноса.

Выздоровление наступает быстрее, если к этому настою добавить чесночную воду: 1 зубчик чеснока раздробить или выдавить сок в 1/2 стакана воды. Смешать настои, пить в течение дня. Питаться в это время кашами, сваренными только на воде, или пить крепкий чай с сухариками.

Хорошо лечат понос листья и ягоды БАРБАРИСА. Обязательно запаситесь этим полезным снадобьем. 1 столовая ложка листьев или ягод на 1 1/2 стакана кипятка. Лучше заварить в термосе и настаивать в течение 3 часов. Пить многократно по несколько глотков.

Старинный и хорошо действующий рецепт - БЕРЕЗОВАЯ ЗОЛА. 1 столовую ложку золы залить 1/2 стакана кипятка. Дать остыть. Эту кашу всасывать постепенно в течение 3-4 часов.

ДУБОВАЯ КОРА: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Дать остыть. Пить по 1 чайной ложке через каждые 15-20 минут.

При кровавом поносе хорошо использовать настой семян ПОДОРОЖНИКА.

Запарить с вечера 1 столовую ложку сырья 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь в термосе, процедить, начинать пить утром по 1/3 стакана каждые 30

минут, запивая 1/3 стакана горячей воды, если вы нормально переносите ее.

## ГЕМОРРОЙ

Одним из неприятных и довольно распространенных последствий нарушений

в работе желудочно-кишечного тракта является геморрой.

Геморрой - в переводе с греческого "кровотечение", старое русское название - почечуй.

Появление болей в прямой кишке и алой крови в кале свидетельствуют о наличии геморроя.

Применение наших рекомендаций избавит вас от дальнейшего развития заболевания и необходимости обращаться к хирургам.

Рекомендуются диеты, богатые фруктами и овощами. Острые приправы, алкоголь, другие продукты, способствующие запорам, - исключить. Ограничить

жиры, мясо, рыбу, яйца, твердый сыр, шоколад, какао, никотин. От редиса советуем отказаться, так как он провоцирует и обостряет геморрой и может вызвать кровотечение. Желательно избегать продолжительной ходьбы, работы

стоя. Не садиться на холодное место.

В начале болезни полезно ежедневно принимать сидячие ванны по 5-7 минут при температуре воды 28-35С, всего 10-12 процедур.

На геморроидальные шишки накладывают ОСИНОВЫЕ ЛИСТЬЯ на 2 часа. Если

они вызывают беспокойство, то листья снимают и подмываются. Через 1-2 дня

процедуру повторить.

2-3 столовые ложки РОМАШКИ аптечной заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение часа в хорошо закрытой посуде. Процедить.

Использовать

для наружных промываний.

Противогеморроидальный чай: александрийский лист, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки - все в равных пропорциях. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Пить на ночь по 1/2 стакана.

2 чайные ложки сухой травы ГОРЕЦА ПОЧЕЧУЙНОГО (геморроидальная трава)

на 0,5 литра воды, кипятить на малом огне 15 минут, настаивать 2 часа.

Процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку измельченной травы ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО залить 1

стаканом кипятка. Кипятить 15 минут на слабом огне, процедить и пить 1/4 стакана 3 раза в день через 20-30 минут после еды.

Из зрелых ягод РЯБИНЫ КРАСНОЙ отжать сок. Принимать по 75-100 г сока 3 раза в день через 40 минут после еды, запивая водой комнатной температуры. По желанию добавить мед или сахар. Если сок свежей рябины

пить продолжительное время, то залечивается даже внутренний геморрой.

2 чайные ложки измельченной травы ХВОЦА ПОЛЕВОГО заварить стаканом

кипятка, настаивать 1 час, процедить, пить по глотку в течение дня (при

кровотечениях).

2 чайные ложки измельченного корня ОДУВАНЧИКА залить 1 стаканом кипяченой холодной воды, настоять 8 часов. Принимать 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

1 столовую ложку сухих листьев КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в течение дня.

При наличии сильных геморроидальных болей готовят смесь из листьев КРАПИВЫ и коры КРУШИНЫ (по 8 г). Смесь залить 1 литром кипятка, томить на маленьком огне 15 минут. Остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана, желательно в теплом виде 3 раза в день (из них обязательно 1 раз на ночь).

Для лечебных клизм приготовить настой. 1 чайную ложку ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 2-3 часа. На 1 клизму достаточно 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой

кишки количество вводимого настоя уменьшают до 20-30 мл, но клизмы делают

чаще.

Из сырого КАРТОФЕЛЯ вырезать свечу, вставить в задний проход, если сильно сушит, то обмакнуть свечу в мед. Противопоказано использовать сильно проросший и позеленевший картофель.

При начальной стадии геморроя и образовании трещин в прямой кишке рекомендуем проглатывать не пережевывая дольку ЧЕСНОКА.

При спастическом колите: микроклизмы - 50-100 мл 30%-ного раствора МЕДА в теплой кипяченой воде (3 части меда на 10 частей воды).

Из рецептов, собранных С. Тальмой: 1 г мумие + 1 чайная ложка меда и несколько капель кипяченой воды, размешать, разделить на 10 частей, 1/10 часть ввести в прямую кишку на ночь. Курс лечения 10 дней.

Ванны и компрессы на анальную область. Настой из сбора: семя каштана конского - 30 г (одно из лучших венотонических средств), цветы ромашки аптечной - 30 г, листья шалфея - 20 г, кора дуба - 50 г. Можно применять другой сбор: кора дуба - 50 г, полевой хвощ - 20 г, корень валерианы - 20 г.

Мазь из жировой грудной сетки свиньи. Жир томить на паровой бане 12-14 часов, затем добавить столько же почечуйной травы. Тщательно перемешать, сделать свечи и вкладывать их в задний проход или смазывать полученной мазью анальное отверстие. Процедуру повторять утром и вечером.

Старинный рецепт из земского лечебника. 1 литр молока и 2 мелко порезанные луковицы 1 час томить в духовке. Вылить в горшок, положить кружок, сесть, чтобы пар попадал на геморроидальные узлы. При этом тепло укутать ноги. Процедуру продолжать до тех пор, пока не остынет молоко. Повторить через 3 дня. Для излечения достаточно 4-6 процедур.

Отвар листьев ЗЕМЛЯНИКИ. Хорошо употреблять внутрь и делать компрессы на выступающие узлы. 1 столовая ложка сухих листьев (лучше их собирать осенью) на 1 стакан кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.



На Украине широко практикуют лечение геморроя ягодами КАЛИНЫ. 20 ягод

заварить 1 стаканом кипятка. Выпить в течение дня, косточки съесть, они не менее полезны, чем ягоды.

ЧЕРНИКА. Отвар листьев применяют для клизм и наружных компрессов. Очень хорошо при этом есть ягоды или пить сок черники.

ВИТАМИН К лечит длительный, плохо поддающийся лечению геморрой. К

этому витамину следует добавить еще рутин (витамин Р), но за рецептом следует обратиться к своему лечащему врачу. Из витаминов готовят масляные компрессы.

В течение 5 дней съесть 2 стакана КИЗИЛОВЫХ ЯГОД с косточками. Эффект от этого лечения прекрасный. Известны случаи, когда после лечения бесследно проходил этот недуг.

При кровотечении использовать мазь из ПРОПОЛИСА. 70 г вазелина, 20 г ланолина хорошо растереть и добавить 10 г прополиса. Разогреть на водяной бане, помешивая на протяжении 10 минут. Мазь прикладывать 2-3 раза в течение дня.

Хорошо помогает чай из ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА, коры КРУШИНЫ, семени УКРОПА, МЕЛИССЫ. Берут в равных количествах. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 6 часов, потом варить 10 минут. Процедить, пить 2-3 раза в день через 30 минут после еды по 1/2 стакана.

Листья МАРГАРИТКИ. 3 чайные ложки сырья мелко порезать, залить 1

стаканом кипятка, настаивать 8 часов, пить 2-3 раза в день по 1/3 стакана через 30-40 минут после еды.

При хроническом геморрое можно побаловать себя приятным лечением: два дня ежемесячно (зима-весна) через каждые 2 часа выпивать по 1 столовой ложке ЛИМОННОГО СОКА или съесть кусочек ЛИМОНА 7-8 раз в день.

Листья ЭВКАЛИПТА. 300 г травы мелко порезать, залить 1 литром воды, довести до кипения. Укутать на 30 минут. Процедить. Делать микроклизмы или компрессы.

При кровоточащем геморрое неплохо помогает рассыпчатая ГРЕЧНЕВАЯ КАША, если ее съесть по блюдечку 3-4 раза в день.

Можно приготовить МАКОВОЕ МОЛОКО: 3 столовые ложки мака растереть с 1 столовой ложкой меда или сахара. Принимать по 3 столовые ложки утром и вечером. Дозу можно увеличить, если появится боль в мочевом пузыре и кровь в моче.

Отвар цветов ТЫКВЫ, КАБАЧКОВ, ПАТИССОНОВ, ОГУРЦОВ. 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Отвар выпить в течение дня, из цветов сделать компресс. Можно к лечению добавить 1 стакан тыквенного сока. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения полтора-два месяца.

Земские врачи советовали для успешного лечения употреблять снадобья

не только внутрь, но также делать из них компрессы, примочки, микроклизмы.

Если лечение проводить в комплексе, то можно полностью устранить этот недуг.

## ГЕЛЬМИНТЫ

Очень много неприятностей доставляют нам результаты анализов кала. Да и без них мы видим, что ребенок бледен, плохо ест, у него отсутствует аппетит, он быстро устает: не может сосредоточиться, плохо спит, по ночам скрежещет зубами, часто капризничает, чрезмерно плаксив. Его беспокоят боли в кишечнике, зуд в области промежности и заднего прохода.

Обязательно приучите своего ребенка мыть руки: и когда он приходит с улицы, и после приятных игр с любимой кошкой или собакой.

Многое из того, что мы рекомендуем детям, имеет отношение к взрослым.

И если вдруг у вас возникла такая неприятность, попробуйте избавиться от нее средствами действенными, доступными, проверенными десятилетиями и столетиями.

## Аскариды, острицы, лямблии

С. Тальма предлагает приготовить кашицу из 150-200 г очищенных тыквенных семечек и 2 сырых желтков куриных яиц. Утром натощак съесть 20 г сельди (кильки). Ничего не пить. Полежать 2 часа с грелкой на правом боку. Через каждые 30 минут съедать по 20 г сельди (всего 4 приема сельди).

После этого съесть смесь из тыквенных семечек.

Легкое лечение для детей любого возраста. ЛУК и ЧЕСНОК (по 5 г) хорошо размять, размешать в 300 мл кипяченой воды комнатной температуры.

Делать клизмы утром и вечером два дня подряд.

Ягоды ЗЕМЛЯНИКИ: 3-5 стаканов съесть в день и при этом утром и вечером делать клизмы с чесноком и луком. Курс лечения - 3 дня.

Отвар из травы ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА, ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ - по 25 г. 8 дней подряд утром и вечером выпивать по 1 стакану настоя из расчета 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. На восьмой день вечером выпить еще 2 стакана настоя пижмы, корня девясила, сухих плодов черники - всего по чайной ложке.

МОРКОВНЫЙ СОК. Выпить утром 1/2 стакана и продолжать пить через каждые 30 минут еще 4 раза по 1/3 стакана. Затем 2 часа не пить и не есть. Вечером поставить очистительную клизму. Если ежедневно употреблять морковный сок или тертую морковь ежемесячно 7-9 дней, то у ребенка никогда не будет глистов.

Плоды ЧЕРНИКИ очень полезны при острицах. Скандинавская школа гельминтологов широко практикует лечение черникой. Есть ее можно свежую, с молоком, делать кисель, компоты, сок. Уже через 24 часа вместе с калом выходит большое количество остриц. Желательно за день съесть до килограмма черники.

МЕД по 1/2 чайной ложки 7-9 раз в день. Но больше ничего не есть и не

пить в этот день. Эту процедуру проводить под контролем родителей. На следующий - любые овощные блюда. Происходит массовая гибель гельминтов.

КРАСНАЯ РЯБИНА: взять щепоть цветов или 10-12 ягод на 2 стакана кипятка. Настаивать не более часа. Процедить, пить по несколько глотков 5-7 раз в течение дня.

Если при наличии глистов отмечается тошнота, снять ее можно 1/2 стакана воды с чайной ложкой соли.

### Ленточные глисты

Прекрасное средство - каша из СЕМЯН ТЫКВЫ с МЕДОМ. Готовят ее так: семена высушить, только не жарить их, почистить, стараясь не повредить тонкую зеленую оболочку. Небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду. Полученную массу смешать с медом. Взрослому человеку на один прием достаточно 300 г семян, 1/4 стакана воды, 1 столовая ложка меда. Всю эту смесь съесть натощак в течение часа по 1 чайной ложке. Через 3 часа принять слабительное, а еще через 30 минут поставить очистительную клизму.

Детям лечение медово-тыквенной кашей проводят курсами (2-4 раза) с перерывом на 2-3 дня. Гельминтологи рекомендуют за два дня до лечения давать ребенку протертую овощную пищу. Накануне лечения ужин должен быть легким. Утром натощак дать тыквенно-медовую кашу, а через 1,5-2 часа поставить очистительную клизму. Как правило, достаточно 2-3 таких

процедур.

Ребенку в возрасте 2-3 лет - 50 г тыквенно-медовой каши, 4-5 - 70 г, 6-7 - 90 г, 8-9 - 120 г, 10-12 - 150 г, 13-15 - 200 г.

СЕМЕНА ТЫКВЫ измельчить вместе с кожурой на мясорубке, залить водой в соотношении 1:2 и выпарить на водяной бане в течение 2-х часов. Отвар процедить, с поверхности снять масляную пленку. Весь отвар употребить натощак в течение 20-30 минут. Через 2 часа после этого принять солевое слабительное. Взрослым отвар в количестве 500 г семян, детям до 5 лет - 100-150 г, 5-7 лет - 200 г, до 10 лет - 300 г.

50-100 г свежих очищенных ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК толкут, растирают с сахаром (1 столовая ложка). Принимать натощак за один прием с водой или молоком. После чего выпить касторовое масло. Через день процедуру повторить. Достаточно провести четыре курса. Эффект прекрасный.

Высушенные на воздухе ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ очистить от твердой кожуры, оставляя внутреннюю зеленую оболочку. Очищенные семечки растереть небольшими порциями в ступке, затем ступку промыть 1/2 стакана воды и слить ее в растертые семена. 300 г - доза для взрослого человека. Можно добавить 50-100 г меда или любого красного варенья без ягод. Тщательно все перемешать. Полученную смесь принимать натощак, лежа в постели. Кушать небольшими порциями. Через 3 часа принять 20-30 г солевого слабительного, а через 30 минут сделать клизму. Есть можно только после стула, вызванного

клизмой.

Детям в возрасте 3-4 лет - 75 г смеси, 5-7 - 100 г, 8-10 - 150 г,  
10-15 - 200-250 г.

Околоплодники зеленых ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ успешно "гонят" все виды глистов. 100 г околоплодников мелко порезать, залить 1 литром кипятка, настаивать 1 час, укутав в полотенце. Пить по 1/2 стакана через каждый час после еды. В этот день ничего, кроме тыквенных семечек, не есть. На ночь поставить клизму. Через неделю процедуру повторить.

0,5 литра МОЛОКА и головка ЧЕСНОКА. Чеснок растолочь, залить кипяченым молоком, влить в горшок. Когда молоко чуть остынет, то посадить на горшок ребенка. Эту процедуру повторить несколько раз в день. Чтобы быстрее и полностью избавиться от гельминтов, одновременно можно сделать микроклизму с чесночным молоком. В этот день есть картофельное пюре с селедкой (килькой), а можно и поголодать.

Для капризных детей можно попробовать такой метод. 1 чайную ложку мелко нарезанного ЧЕСНОКА залить 1/2 стакана нежирного МОЛОКА. Кипятить 1-2 минуты на маленьком огне. Процедить, пить натошак. В этот день есть только картофельное пюре.

## БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Наша печень со своими желчными ходами и желчным пузырем - одна из

сложнейших и важнейших систем организма, впрочем, как и все то, чем Природа одарила нас в единственном экземпляре. Хорошо работающая печень -

это, в конечном счете, здоровье всего организма. Две основные функции печени - это очистка крови, омывающей каждую клеточку нашего организма, и

участие в переваривании пищи, дающей энергию, необходимую для жизни.

Интересно, что выполнение этих двух функций происходит не одновременно, а

распределено по времени суток таким образом, чтобы организм соблюдал

биологический ритм, заложенный природой. Ночью, когда мы спим, организм

отдыхает и все системы работают с минимальной энергетической нагрузкой,

печень чистит кровь, выбирая из нее шлаки, накопившиеся за день, и скапливает их в ночной желчи. Вот почему так важно позавтракать до 7 часов утра, ибо есть такая "заслонка", именуемая сфинктером Одди, которая готова открыться и выпустить ночную токсичную желчь даже при попадании в систему

пищеварения небольшого количества жидкости. Этот процесс происходит с 5-ти

до 7-ми часов утра. Таким первым завтраком может служить все, что легко приготовить, но лучше, если это будет 1/2 - 2/3 стакана отвара шиповника, любой травы, которую вы любите. Это может быть чашечка чая, кофе и, наконец, просто вода. Не стоит забывать, что процесс утреннего отброса желчи крайне важен, потому что при его отсутствии та желчь, которая ночью



вбирает в себя токсины, остается в нас и весь световой день отравляет организм. Выработав в себе привычку завтракать первый раз до семи утра, мы предохраняем печень, да и весь организм от таких заболеваний как гастриты, холангиты, дискинезия желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, мочекислый диатез, запоры, геморрой.

Вторым важнейшим условием нормальной работы печени является дробное

(многократное) питание. Это опять же обусловлено биологическим ритмом

работы организма. Ему необходимо, чтобы каждые 2 часа был отброс желчи,

который происходит в процессе пищеварения. Для этого достаточно съесть небольшой сухарик или несколько пластинок сушеных размоченных яблок, изюм, орех.

Метод такого дробного питания помогает организму физиологично и безболезненно "дробить" камни и выводить песок из желчевыводящей системы печени.

7-8-разовое питание, как это не покажется странным, положительно влияет и на нормализацию работы гормональной системы, потому что ферментативная система, реагирующая на поступление пищи в организм, начиная со слюнных желез ротовой полости и заканчивая кишечным соком

тонкого и толстого кишечника, тесно связана с работой желез внутренней

секреции.

Печень - своеобразная кладовая питательных веществ организма (в частности, гликоген, который используется организмом в минуты стресса, "прикрывает" собой органы и системы от мощного выброса адреналина и норадреналина). Печень - химическая фабрика, "вмонтированная" между двумя

системами - пищеварения и кровообращения. Разбалансировка в действии этого

сложного механизма есть причина многочисленных заболеваний в желудочно-кишечном тракте, сердечно-сосудистой системе, особенно сердца.

Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени, кровообращения.

Мы даже не подозреваем, насколько важна правильная работа печени. В подтверждение этого можно привести следующий пример. Часто причину отеков

на ногах мы ищем в нарушении работы сердечно-сосудистой системы, хотя на

самом деле к этому может привести плохой лимфоотток в печени. Он способствует скоплению газов в толстом кишечнике, оттесняя печень к грудной клетке и сжимая нижнюю полую вену, что и приводит к выраженным

отекам. И вот здесь нам может помочь укроп, а не срочная кардиограмма.

Ведь при скоплении газов у маленьких детей мы сразу даем им укропную воду.

Так почему же забываем об этом, когда дело касается нас самих?

Если довести любое масло до кипения, то оно превратится в яд. Так

почему же мы еще живы? Да только потому, что есть печень. Она в состоянии

бороться со всеми ядами, попадающими в организм. Йоги называют печень

"работягой", которая подобно рабочей лошади тянет свою ношу до конца, до

гибели последней клетки.

Поль Брегг писал: "На сковородах кипит наша смерть". Перегрузка диеты животными жирами при малой физической нагрузке ведет к тому, что кровяное

русло "закупоривается" воскоподобными частицами холестерина, откладывающегося на стенках артерий. Брегг считал, что атеросклероз приходит к нам "не с возрастом, а с диетой".

Еще до того, как нарушения в работе печени заставят вас обратиться к врачу, вы можете сами проанализировать работу клеток печени по состоянию

вашего стула. Ведь еще в старые времена земские врачи не позволяли пациентам уничтожать содержимое ночной вазы до своего прихода. По консистенции, цвету и жирности стула можно судить о работе печеночных клеток, которых в печени содержится миллиарды. Каждая из них устроена таким образом, что одна ее часть "вбирает" в себя шлаки из крови, а другая "выпускает" эти шлаки в желчные ходы. В процессе пищеварения происходит

выброс желчи в двенадцатиперстную кишку, где желчь активно участвует в переваривании пищи и образовании каловых масс. Стул должен быть мягким,

сформированным и жирным. Отсутствие такого показателя, как жирность стула, свидетельствует о том, что количество жира, поступающее в организм и способное быть переработанным, превышает допустимую норму. Тот жир, что остается непереработанным, либо задерживается в крови, способствуя образованию атеросклероза сосудов, сужая их просвет, либо скапливается в самой печеночной клетке, лишая ее способности работать.

Предвестником серьезных заболеваний печени является такое функциональное нарушение как дискинезия желчных ходов. Ее приметы:

ощущение тяжести в правом подреберье после приема пищи, подташнивание в

промежутках между приемами пищи, отсутствие интереса к излюбленным блюдам,

горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна, что свидетельствует о сбоях в биоритме работы печени.

Все эти симптомы усиливаются после приема жареной, жирной, консервированной, копченой пищи. Если вовремя не обратить на них внимание,

то процессы эти могут длиться годами, способствуя образованию песка, камней, приводя к воспалительным процессам в печени (гепатит, холангит) и,

в итоге, к циррозу печени.

Если вы не носите тесную обувь и у вас появилась мозоль под правым мизинцем, обратите внимание на вашу печень. Это, как правило, первый

признак неблагополучия печени. Он появляется раньше, чем вы почувствуете,

с какой стороны находится печень.

### "СЛЕПОЕ" ЗОНДИРОВАНИЕ (ДЮБАЖ)

Простоту и естественную форму желчных ходов можно восстановить

еще до того, как начнутся серьезные заболевания печени и желчного пузыря.

Для этого есть несколько простых способов "слепого" зондирования в домашних условиях.

Главные принципы "слепого" зондирования (или дюбажа), независимо от средств, применяемых при этом, следующие:

1) проводить его необходимо после ночного отдыха, не вставая с постели! Чтобы не возникло острого желания подняться утром, необходимо

накануне, начиная со второй половины дня, резко ограничить прием жидкости,

сократив его до минимума;

2) все движения, повороты должны быть плавными и осторожными;

3) очень важно при этом расслабить нервную систему, мысленно погрузиться в самые приятные мечты или воспоминания. Эту процедуру не

стоит делать вовсе, если накануне произошел семейный скандал или другая

стрессовая ситуация.

Предлагаем на выбор несколько средств и способов зондирования,

являющихся более предпочтительными, чем сорбит и ксилит, к которым

привыкли.

1 стакан молока вскипятить, смешать с 0,5 литра кефира, добавить 1 стакан сыворотки от творога, который был сделан накануне.

Лечь на правый бок на грелку на 45 минут - 1 час. Перед тем как лечь на грелку выпить 2/3-1 стакан сделанной смеси. Через 10 минут снова выпить 2/3-1 стакан смеси и еще через 5-7 минут выпить 2/3-1 стакан смеси.

Пролежать еще 40 минут - и зондирование закончено. В этот день есть только

творог, приготовленный накануне.

3 желтка смешать с 30 г сахарной пудры + 30 г коньяка, взбить миксером и выпить натошак. Все время быть в движении. Пить только чай с сухариками. Вечером приготовить легкий рисовый суп. Процедуру делать 1 раз

в неделю, четыре недели подряд, а в течение года - 3-4 раза.

Выпить натошак 1 стакан минеральной воды, подогретой до 35С. Привязать к правому подреберью теплую грелку. Делать гимнастику 20 минут.

Через 20 минут снова выпить 1 стакан подогретой минеральной воды и любой

желчегонной травы или сбора, либо 2 таблетки Но-Шпы. Затем лечь на теплую

грелку на 30-40 минут.

Не вставая с постели, съесть 1 десертную ложку меда, если нет аллергии, и запить 1/2 стакана теплой воды. Медленно поворачиваясь, лечь на правый бок и еще раз съесть 1 десертную ложку меда, запив 1/2 стакана

горячей воды. Через 10-12 минут выпить 1/2-1 стакан горячей воды. Лежать на теплой грелке 50 минут или 1 час.

Несколько советов, как устранить неприятный запах изо рта и помочь наладить работу печени.

Отвар травы БАРВИНКА. 1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка. Настаивать и пить как чай в течение дня.

Корочки ЛИМОНА с САХАРОМ. Корочки лимона перекрутить на мясорубке, добавив 1 десертную ложку сахара. Принимать на кончике чайной ложки через 10-15 минут после каждого приема пищи.

Трава ЧАБРЕЦА. Заваривать 1 столовую ложку травы на 1 1/2 стакана кипятка, пить вместо чая в промежутках между едой.

Цвет и листья ЗЕМЛЯНИКИ. На зиму заготовить цвет и листья земляники. Заваривать 1 столовую ложку смеси на 1/2 стакана кипятка, пить по несколько глотков в промежутках между едой 7-8 раз в день. Если есть возможность, в сезон земляники поесть побольше ягод.

Несколько раз в день в промежутках между приемами пищи съедать 1 столовую ложку МЕДА. Желательно делать это 5-6 раз в день.

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Желчный пузырь представляет собой своеобразное хранилище желчи, необходимой организму для переработки непредвиденной по количеству и качеству пищи. А так как мы очень редко прислушиваемся к потребностям нашего организма и постоянно "насилуем" его жирной, жареной, тяжелой

пищей, то вынуждаем работать этот неприкосновенный запас желчи в лихорадочном, несвойственном для него, ритме. Из-за этих сбоев желчь, которая должна свободно литься - загустевает. Слизистая оболочка желчного

пузыря перестает напоминать тонкую замшу и становится похожей на иссушенную, изрытую трещинами землю. Такая поверхность - благоприятная

почва для образования песка и камней. В этом случае желчный пузырь превращается из депо резервной желчи в кيسет, наполненный отнюдь не драгоценными камнями. В силу изменившейся конфигурации желчный пузырь

провисает, меняя свое нормальное местоположение, оказывает давление на

поджелудочную железу и вызывает необъяснимые длительные боли в области

желудка, кишечника и даже позвоночника.

Образовавшиеся камни, песок препятствуют нормальному обновлению желчи, изменяют сам механизм ее действия. Для предупреждения и лечения

этих процессов воспользуйтесь нашими рекомендациями.

Прикладывать горячую грелку на правый бок перед сном 3 дня в неделю.

2-3 раза в неделю спокойно посидеть, поджав под себя правую ногу, в течение 10-15 минут.

Из старинной рецептуры. Каждое утро в течение 3 дней съесть натошак 1 ЛИМОН без кожуры, перемолотый на мясорубке, добавив 1/2 чайной ложки



соды. Этот рецепт применяется даже при повышенной кислотности и при язве желудка.

Составить сбор в соотношении 2:1:1 - МЯТА, БЕССМЕРТНИК, РОМАШКА. Заварить 1 столовую ложку смеси в 0,5 литра кипятка. Томить на очень маленьком огне 30 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения с ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ ускорит дробление камней в желчном пузыре. Ежедневно перед сном выпивать 1 столовую ложку масла и сразу же сок 0,5 лимона. Курс лечения - 7-9 дней. Во время лечения придерживаться растительной диеты. Исключить алкоголь, курение, кофе, яйца, продукты, вызывающие вздутие кишечника - метеоризм.

На протяжении 3 дней натощак выпивать смесь: один ЖЕЛТОК растереть с 1 чайной ложкой сахара, столько же ЛИМОННОГО СОКА и КОНЬЯКА; постепенно ввести в эту смесь 1/2 стакана оливкового масла. Пить маленькими глотками на протяжении 30 минут. Затем лечь на правый бок на грелку, приблизительно на 1 час. Камни выходят безболезненно с калом.

С появлением первых грунтовых ОГУРЦОВ, когда еще есть старая МОРКОВЬ и СВЕКЛА, приготовьте такой напиток: 1 столовая ложка сока свеклы, 2 столовые ложки сока моркови, 2 столовые ложки сока огурца. Идеально готовить и выпивать этот напиток за 20-30 минут до каждого приема пищи, но

если нет такой возможности, то не менее 2 раз в день. Необходимо учитывать, что если сок свеклы и огурца сохраняет свои свойства в течение одного дня при хранении в холодильнике, то сок моркови утрачивает лечебный

эффект через 7 минут после приготовления. Курс лечения проводится в три раза по три недели, с перерывом в одну неделю. После первой недели перерыва уже поспевают молодая морковь. Курс опять повторяется в течение

трех недель. И после недельного перерыва - с появлением молодой свеклы -

последние три недели лечения. Кстати, огурцы необходимо перерабатывать

только в очищенном виде и лучше воздержаться от маски на кожу лица из очистков огурца.

Если камешки и песочек завелись не только в желчном пузыре, но и в почках и мочевом пузыре, прекрасно помогает сок ГРАНАТА. Принимать по 2

столовые ложки сока за 20 минут до еды 5-6 раз в день. Курс лечения - 10-14 дней. Можно сделать перерыв и повторить.

Осенью, в сезон ДЫНИ 1 день в неделю можно посвятить ей. Желательно употреблять сорт "Колхозница". Дыни из Средней Азии не обладают лечебным эффектом. В течение дня 6-8 раз съесть по 50-100 г дыни. В этот день нельзя есть ничего другого.

Листья и ягоды БРУСНИКИ также обладают эффектом дробления и выведения

камней. Рецепт приготовления брусничной воды дан в разделе желудочных

заболеваний, где речь идет о гастритах с пониженной кислотностью.

При наличии перегибов и перетяжек в желчном пузыре можно попить настой цветов АРНИКИ: 10 г цветов залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение ночи, тепло укутав. Первый раз обязательно выпить до 7-ми часов утра 1 столовую ложку. Затем в течение дня выпить еще 5-6 раз. Взрослым - по 1 столовой ложке, детям - по 1 чайной ложке за 10-15 минут до еды. Невероятно полезна эта трава и для сердечников.

Заготовить листья, молодые веточки и ягоды БАРБАРИСА. Использовать можно сухое и свежее сырье. Заваривать как чай: обдать кипятком чайник, засыпать в него 1 столовую ложку сырья, залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться 5-8 минут, процедить, пить теплым или комнатной температуры через 20-30 минут после еды 5-7 раз в день.

Ягоды барбариса (10-15 штук) с вечера залить 1/2 стакана кипятка и оставить до утра. Желательно до 7-ми утра выпить воду и съесть ягоды. Очень действенное средство для налаживания работы желчного пузыря.

#### Печеночная диета

Обеспечивает химическое щажение печени, способствует желчеотделению и

умеренно усиливает функцию кишечника. Применяется при отсутствии частых

поносов.

1-й день

1 стакан гречневой крупы (перебрать, можно поджарить), залить 3 стаканами кипятка, в кипящую воду добавить 2 столовые ложки растительного

масла и маленькую мелко порезанную луковичку.

2-й день

Винегрет, желательно с отварной фасолью, заправленный растительным маслом. Хорошо добавить 40-50 г морской капусты или кальмаров.

Салат из отварной свеклы: 500-600 г свеклы, добавить растительное масло, 1-2 столовые ложки изюма, свежее яблоко, свежую морковь 100-150 г.

Икра из свеклы: отварить 500 г свеклы, натереть на терке. Смешать с пассерованным на растительном масле репчатым луком и свежей морковью, добавить укроп, петрушку, сельдерей. Тушить в духовке, добавив немного (50 г) кипяченой воды.

3-й день

Овсяная каша (геркулес). Желательно замачивать 1 стакан крупы с вечера. Утром в течение 5 минут сварить кашу, добавив в нее 10-12 сухих яблок и 1 столовую ложку изюма. Любители острых, пряных блюд могут добавить за 1 минуту до готовности немного укропа, петрушки, сельдерея.

4-й день

500 г обезжиренного творога + 1-2 столовые ложки распаренного изюма + 5-8 грецких орехов. Другой вариант: 500 г творога + 100 г сметаны или 0,5 литра кислого молока или кефира.

Творог можно приготовить с 1 столовой ложкой растительного масла,

укропом, петрушкой, болгарским перцем, чесноком.

5-й день

Фасолевый суп, приготовленный по вашей рецептуре, только обязательно добавить большое количество укропа.

Фасолевого пюре. Отварить 1-1,5 стакана фасоли, добавив сырой репчатый лук, предварительно мелко его порезав и на 2-3 минуты залив кипятком.

Кто не любит фасоль, ее можно заменить зеленым горошком.

2-3 раза в течение дня сделать омлет из одного яйца.

6-й день

Каша из 1 стакана риса, пшена, или пшеничной крупы любого помола, вплоть до манной крупы. В этот день можно выпить 1 литр компота (узвар) из сухофруктов, приготовив его заранее (за 3 дня до употребления).

7-й день

Рагу из овощей, которые есть в доме в зависимости от времени года. Набор продуктов самый разнообразный: картофель, кабачки, патиссоны, баклажаны, морковь, болгарский перец, цветная капуста, свекла, капуста свежая, квашеная, лук репчатый, зеленый, горошек свежий или консервированный, укроп, петрушка, сельдерей, немного воды и тушить в духовке до готовности.

8-й день

800 г картофеля. Очень хорошо помыть, обсушить, слегка смазать растительным маслом и запечь. Есть с кожурой и с кусочком сала, весом до 5-7 г.

Картофельное пюре с зеленью укропа, петрушки, сельдерея + одна свежая

тертая морковь. Летом - молодой отварной картофель, посыпанный большим

количеством укропа, петрушки.

9-й день

1 стакан гречки смолоть на кофемолке и сделать блины или оладьи, добавив кислого молока, 1 яйцо, соду, погашенную уксусом. Желательно в этот день через 1 час после еды пить узвар или отвар шиповника.

10-й день

1 кг яблок. Свежими съесть 1/3 дневного рациона; остальные 2/3 испечь или сделать из них пюре (тушить с небольшим количеством воды). Можно сделать яблочный мусс: почистить и порезать яблоки, добавив 2-3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки любого варенья или 1 десертную ложку

меда. Добавить воды и поставить на средний огонь в духовку на 15 минут.

11-й день

В зависимости от времени года можно: ягоды, фрукты, кабачки, патиссоны, тыкву, болгарский перец.

Салаты из овощей, добавляя в них листовой салат, способствующий рассасыванию и выведению камней не только в печени, но и в почках и мочевом пузыре. Кстати, употреблять вместе листовой салат и шпинат не рекомендуется.

По окончании печеночной диеты, чтобы постоянно стимулировать нормальную работу печени и желчного пузыря, придерживайтесь следующих

рекомендаций в выборе блюд.

СВЕКЛА для лечения печени лучше белая, сахарная, а еще лучше ботва от

белой или красной свеклы. Ее можно добавлять в салаты, борщи, супы.

В салаты можно добавить несколько РЕДИСОК, мелко нарезанных или натертых на терке. Лучше редиской не увлекаться, так как поджелудочная железа весной с трудом принимает редис. А редис имеет особую "специализацию", непосредственно направленную на лечение печени и желчного пузыря.

Тертая РЕДЬКА или ее сок возбуждают аппетит, хорошо опорожняют желчный пузырь и способствуют удалению избытка жидкости из организма.

Размягчает камни в почках. Противопоказание к применению редьки: болезни

желудка и тонкого кишечника в стадии обострения заболевания, поджелудочной

железы, гломерулонефрит, свежий инфаркт. Если нет противопоказаний, то

редьку желательно кушать с зеленым горошком и свежим огурцом, которые

снижают раздражающее действие редьки. Салат делать со сметаной или растительным маслом. Редька не любит мяса, яиц, алкоголя.

Хорошим желчегонным эффектом обладают ЯБЛОКИ. 2-3 свежих яблока,

съеденных за один раз, благодаря хорошей сбалансированности аскорбиновой

кислоты, пектина и магния способствуют хорошему оттоку желчи из желчного

пузыря и желчных ходов печени.

Весной можно использовать сок из листьев ОДУВАНЧИКА. Листья хорошо

помыть, пропустить через мясорубку, отжать сок и держать в холодильнике.

2

столовые ложки сока + 1 столовая ложка меда - суточная доза. Принимать по 1 чайной ложке за 20 минут до еды. Листья можно запаривать в термосе, добавив мед. Сок из листьев одуванчика - прекрасное лечение весеннего авитаминоза.

Сок из белокочанной КАПУСТЫ. 1/3-1/4 стакана сока перед едой снимает печеночные отеки. А рассол квашеной капусты, выпитый 2-3 раза в день по 1/3 стакана, усиливает секрецию желчи, стимулируя работу поджелудочной железы.

При наличии песка и камней в желчном пузыре хорошо применять сок СВЕКЛЫ, МОРКОВИ, свежего ОГУРЦА по 1/4 стакана каждого, желательно натощак или на последний прием пищи.

Высушить стебли ОГУРЦА. Заварить 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Кипятить 15 минут. Процедить. Выпить в течение дня. Таким же эффектом обладает перезревший огурец "желтяк". Порезать его, заварить и пить как чай по 1 стакану в течение дня в теплом виде.

С наступлением сезона КАБАЧКОВ, ПАТИССОНОВ, ТЫКВЫ необходимо вводить

их в рацион, как можно в большем количестве. Из них можно делать икру, оладьи, запеканки, добавлять их в супы и борщи. Все эти овощи обладают прекрасными желчегонными свойствами, поэтому рекомендуем добавлять их в

любые салаты в свежем виде.



Молодая СВЕКЛА - праздник для печени и желчного пузыря. Помогите им, порадуйте их своим вниманием. Ни один салат не должен обходиться без маленькой головки свеклы. Большим желчегонным свойством обладает белая

свекла, но если она не растет в ваших краях, то используйте красную. Она обладает теми же желчегонными свойствами, только брать ее нужно в больших

пропорциях. Пока свекла набирает силу, растет, используйте ее ботву. Болит душа, когда видишь, как молодые хозяйки обрывают ее и бросают в овощных

магазинах: "Зачем ненужную тяжесть нести домой?" Знали бы они, сколько полезного в этой "ненужной" ботве для нашего организма. Почти все микроэлементы, собранные в нужной и удачной компоновке, витамины. А разве

можно без ботвы сварить вкусный борщ, овощной суп и рагу?

**БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ** независимо от цвета - красный, желтый, зеленый - это прекрасный регулятор работы печени и желчного пузыря. Достаточно съесть 1

перец в течение дня, и застоя желчи в желчном пузыре не будет. Болгарский перец очень полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, селезенки.

**БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ** увеличивает желчеотделение, усиливает тонус

желчного пузыря, нормализует секреторную функцию желудка, поджелудочной

железы, увеличивает диурез. Настой готовить из 1 чайной ложки измельченных

цветов на 0,5 литра воды. Настаивать 8 часов. Не кипятить! Процедить, выпить в течение дня независимо от приема пищи.

Если в сезон созревания КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ вы не успели накушаться ее

вдоволь, то советуем засушить ее листья. Хранить в бумажных пакетах.

Добавлять 1/2 чайной ложки в чай. Можно заваривать самостоятельно: 2

столовые ложки листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания.

Процедить, пить в течение дня независимо от приема пищи.

Широко известен ШИПОВНИК, богатый витамином С. Шиповник - отличное

желчегонное средство, которому тяжело найти аналог в фармацевтической

промышленности. Хорошо с января по апрель пить настой шиповника - 1-2 стакана в день. Это поможет вам легко освободиться от желчи в желчном пузыре и ходах печени. Кроме того обогатит ваш организм витамином С.

### БОЛЕЗНЬ БОТКИНА

Инфекционное заболевание, поражающее ткань печени. Если диагноз поставлен своевременно, и лечение проводится в стационаре, то после лечения печень мало или совсем не должна беспокоить. Но лучше помочь нашей

труженице, а сделать это довольно легко в домашних условиях.

После перенесенной болезни Боткина, при гепатитах полезно употреблять каши, кулеши, голубцы с ПШЕНОМ. Пшено предварительно прокалить в духовке в

течение 30-40 минут на очень маленьком огне, иногда помешивая.

Если сохраняются тяжесть или боли в правом подреберьи, то помогает кора ИВЫ. 60 г коры кипятить 10 минут в 1 литре воды. Настаивать в течение суток. Процедить. Принимать 3 раза в день перед едой по 2/3 стакана. Отвар держать в холодильнике.

100 г корневища ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО заливают 1 литром кипятка и упаривают

на маленьком огне, пока не останется половина жидкости. Пить по 1 столовой

ложке 4 раза в день перед едой.

Отвар ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО (корень), ШИПОВНИКА, КРАПИВЫ: 1 столовая ложка

смеси на 1 стакан воды, довести до кипения. Охладить, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

30 г СПОРЫША, 50 г БЕССМЕРТНИКА залить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь. Утром процедить. Пить вместо воды.

АРБУЗ помогает быстро восстановить антитоксические функции печени.

Съев вкусную, сочную, красную мякоть арбуза, обрежьте белую часть арбузной

корки и выдавите из нее сок. Это самая лечебная и целебная часть, жаль, что ее всегда выбрасывают. Хорошие хозяйки делают из нее варенье, цукаты,

что тоже можно использовать для лечения печени.

Из Японии и Китая пришло к нам необычное лечение гепатита - сиренево-фиолетовыми лепестками АСТР и ХРИЗАНТЕМ. Свежие лепестки можно

добавлять во все овощные и фруктовые салаты. 1 столовую ложку свежих или

сухих лепестков залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания.  
Процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 20-30 минут после еды.  
Курс лечения - период цветения астр и хризантем.

Рекомендуется 2 раза в день съедать по 1 столовой ложке настойки АЛОЭ. 3-5-летнее растение 2 недели не поливать. Перед тем как срезать растение влажной тряпочкой вытереть пыль. Затем положить в темное влажное место на 5 дней. 500 г листьев, смолотых на мясорубке, + 500 г меда, подогретого на водяной бане, + 0,5 литра натурального красного вина. Настаивать 5 дней. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Настойка из ЧИСТОТЕЛА: 2 столовые ложки свежей травы вместе с корнем (хорошо помыть в холодной воде) мелко порезать, выдержать в 0,5 литра белого вина 2-3 часа. Процедить, пить маленькими глотками стакан лечебного вина несколько раз в день.

Пройдя лечение в стационаре, дома на протяжении 2-3 недель ежедневно выпивать по стакану кипяченой воды с 5-6 каплями сока ЛИМОНА и 1 чайной ложкой МАГНЕЗИИ. Принимать через 15-20 минут после еды 3-5 раз в день, выпивая по 1/3 стакана. Эту рецептуру предложил земский врач С. М. Аренский.

Он же предложил лечение СВИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ. В течение дня съедать 100-200 г печени в сыром виде, можно слегка обжарить или отварить.

Просто незаменима ТЫКВА. Говорят кулинары, что из тыквы можно приготовить более 500 блюд. Очень советуем освоить маленькую часть из большого "тыквенного арсенала", чтобы облегчить работу печени и разнообразить меню.

**Ильина Светлана**

**Как надо питаться**