

# Людмила Рудницкая

## Болезни желудка и кишечника: лечение и очищение

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-797-0

Год: 2010

Страниц: 192



Часть 1

Желудочно-кишечный тракт, или как организм переваривает пищу

### Какой орган самый важный

Какой орган у человека самый важный? На этот вопрос невозможно ответить однозначно. Сердце, легкие, почки, желудок, печень, поджелудочная железа, нервная система, позвоночник – каждый из этих органов и каждая система выполняют функцию, необходимую для жизнеобеспечения всего организма. Когда человек здоров, он не замечает слаженной работы всех систем. Но стоит произойти даже незначительному сбою в одной из частей большого механизма, как эта часть становится для нас самой главной, самой необходимой и самой значимой. В большинстве случаев такими важнейшими частями оказываются желудок и кишечник, ведь желудочно-кишечные заболевания и недомогания встречаются едва ли не чаще всех других болезней. Они охватывают огромную сферу недугов, от обычного и вполне невинного переедания до тяжелых патологий – язвы и опухоли.

У древних людей слово «живот» ассоциировалось со словом «жизнь». Действительно, чтобы жить, мы принимаем пищу, которая проходит все стадии переработки в желудке и кишечнике, и то, что не усвоилось, выбрасывается кишечником в виде ненужных шлаков. Этот процесс едва ли не самый главный, потому что он обеспечивает важнейшее условие жизни – питание организма.

С другой стороны, желудок и кишечник тесно связаны с нервной системой человека, поэтому все стрессы и переживания отражаются на работе этих органов. Примером тому является так называемая «медвежья болезнь», которая появляется перед экзаменами или другими серьезными испытаниями, когда человек очень волнуется. Это неожиданное расстройство стула, не являющееся следствием отравления или заболевания. Бывают и другие проявления нервного напряжения: рвота, кишечные колики. Однако все это только функциональные расстройства, которые проходят после исчезновения раздражителя или решения проблемы. Другое дело – органические заболевания желудочно-кишечного тракта. Они обусловлены уже конкретными изменениями органа. Но большинство из них можно предотвратить, смягчить их течение или вылечить, не допуская серьезного развития недуга. Для этого нужно не только научиться узнавать болезнь «в лицо», но и знать причины, которые приводят к неприятным последствиям.

Сегодня каждый человек должен быть немножко врачом самому себе. Ведь никто, кроме вас, не может так хорошо знать ваш организм, его индивидуальные особенности и не сумеет почувствовать начало развития болезни, когда еще нет объективных причин для обследований. Врачи в таких случаях говорят: все это от нервов. Действительно, на нервной почве произрастает множество разных болезней, поэтому будьте внимательны к себе. Но паниковать не стоит. Изучите себя сами, и вы поймете, что с вами происходит и что надо в данной ситуации делать: попить травки, хорошо выспаться или бежать к врачу. Вы сможете разобраться и в тех препаратах, которые вам назначит доктор, потому что лекарств много, а здоровье у вас – одно. Любые медикаменты имеют свои противопоказания, зная о которых вы сможете предположить, какое лекарство подойдет именно вам, с учетом вашего состояния и побочных заболеваний. Но чувствовать свое состояние недостаточно, надо еще вооружиться элементарными знаниями. Тогда вы сможете понимать себя и хорошо ориентироваться в возможных назначениях, которые вам сделает врач.

## **Желудок и его функции**

Мы едим, спим, работаем и отдыхаем, совершенно не замечая того, что в организме каждую секунду происходят сложнейшие биохимические процессы. В жернова их механизмов попадает и только что съеденный антрекот с хрустящей картошкой. Под воздействием ферментов и аминокислот он начинает расщепляться в различных отделах желудочно-кишечного тракта на простейшие компоненты, которые усваиваются клетками крови и разносятся по всем органам.

Всем известно, что пища проходит свой путь по пищеварительному тракту, начиная от ротовой полости и заканчивая анальным отверстием. Но не каждый знает, что протяженность нашего пищеварительного тракта составляет от семи до восьми метров. Самые сложные и извилистые участки находятся, конечно, в кишечнике. А вот желудок – это орган, который первым принимает в себя то, что недавно лежало на блюде. Неудивительно, что все погрешности в питании тут же отражаются на его состоянии.

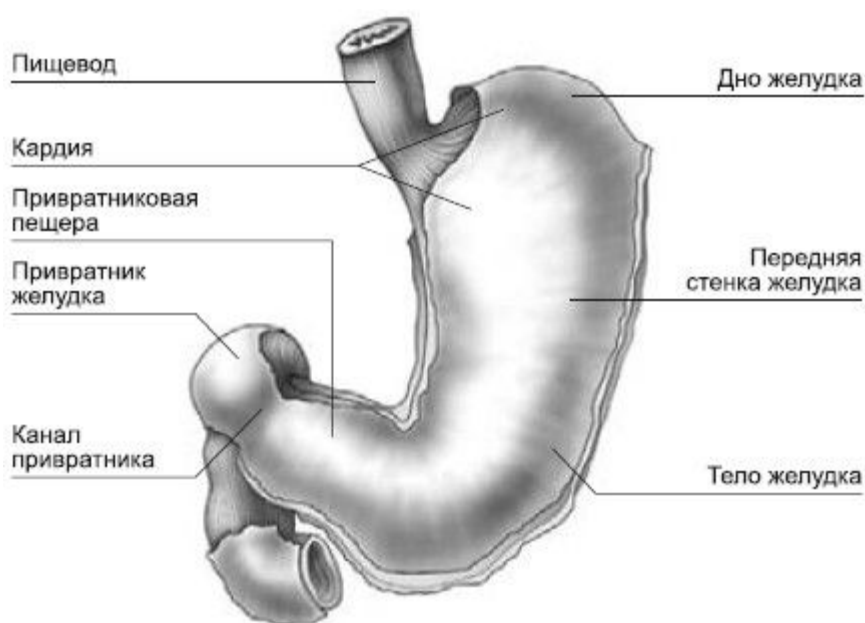
Итак, пищеварительный тракт начинается ротовой полостью, глоткой и пищеводом. Далее идут желудок, тонкий кишечник (его начальный отдел – двенадцатиперстная кишка, затем тощая и подвздошная кишки) и толстый кишечник, конечным отделом которого является прямая кишка. На разных участках этого пути пища претерпевает различные изменения, которые сводятся к перевариванию и всасыванию.

Когда у человека «прихватывает» желудок, он инстинктивно кладет руку на середину живота. Значит, болит где-то там. Но где? Давайте представим, как выглядит желудок внутри нашего тела. Возможно, боль возникла вовсе не в желудке, а это дает о себе знать двенадцатиперстная кишка или пищевод. Кстати, и сам желудок – не просто мешок для приема пищи, а довольно сложная система, которая условно подразделяется на несколько отделов.

**Желудок** – это полый мешкообразный орган пищеварительного тракта. Его форма и объем непостоянны и зависят от многих факторов: мышечного тонуса желудка, степени его наполнения, фазы пищеварения, положения тела, конституционных особенностей, а также от состояния близлежащих органов. Длина в меру наполненного желудка составляет от 14 до 30 см, а ширина – от 10 до 16 см.

Пища из пищевода поступает в желудок, в нем накапливается и частично переваривается (рис. 1).

Желудок располагается в *эпигастрии* – так называется область, ограниченная реберными дугами и горизонтальной линией, проходящей через пупок. Если мысленно провести вертикальную плоскость, условно разделив тело человека пополам, то основная часть желудка будет находиться в левой стороне. Можно сказать, что желудок расположен ближе к сердцу. Кстати, очень часто люди путают сердечную боль с желудочной. К примеру, если у вас «покалывает сердце», то, скорее всего, проблема в желудке.



**Рис. 1.** Строение желудка

Та часть желудка, что расположена ближе всего к сердцу, называется *кардия*. Она выстлана мышечными волокнами и снабжена *сфинктером* – своеобразным затвором, который не дает пище возвращаться назад в пищевод. Здесь же, в кардии, скапливается воздух, поступающий вместе с пищей. Далее следует *дно* желудка, выстланное *слизистой оболочкой*, в которой находятся специальные железы, задающие кислотность желудочного сока. Желудочный сок содержит большое количество соляной кислоты.

Самая большая часть желудка – его *тело*, которое переходит в *привратниковую область*. Эта область разделяется на *привратниковую пещеру*, где накапливается частично переваренная пища, и *при-вратниковый канал*, который тоже имеет сфинктер. Он открывает пище дорогу из желудка в тонкий кишечник.

Наружные стенки желудка образуют его переднюю и заднюю поверхности. Стенка желудка состоит из четырех слоев: слизистой оболочки, подслизистой основы, мышечного слоя и серозной оболочки.

*Слизистая оболочка* желудка покрывает всю его внутреннюю поверхность. Она состоит из тонкого слоя мышечных волокон и большого количества эпителиальных клеток, которые постоянно вырабатывают слизь, защищающую желудок от разрушительного действия соляной кислоты. Специальные железы, расположенные в подслизистом слое желудка, производят эпителиальные клетки и поддерживают процессы восстановления слизистой оболочки.

Эти железы отвечают за производство нескольких видов клеток, выполняющих разные функции. Одни клетки вырабатывают соляную кислоту, другие – *пепсин* (пищеварительный фермент, который расщепляет белки), третьи синтезируют биологически активные вещества, регулирующие процесс пищеварения.

*Подслизистая оболочка* очень богата кровеносными сосудами, которые снабжают кровью слизистую желудка, а также нервными окончаниями. Процесс нервной регуляции пищеварения осуществляется благодаря вегетативным нервным волокнам, проходящим через подслизистый слой. Вот и получается, что на наши переживания быстрее всего реагирует желудок – болью, расстройством, неведь откуда взявшимся чувством голода или, наоборот, ощущением непонятной сытости.

Следующий, *мышечный слой* желудка обеспечивает продвижение пищи. Благодаря работе трех видов разнонаправленных гладкомышечных волокон осуществляется так называемая моторика, то есть перемешивание и проталкивание пищи в кишечник.

И последний, *серозный слой* – это тонкая пленка, покрытая эпителием. Ее задача – вырабатывать жидкость, которая смазывает желудок снаружи и уменьшает трение между ним и соседними внутренними органами. Именно в серозной оболочке содержатся чувствительные нервные волокна, которые реагируют болью при заболевании желудка.

## **Как переваривается пища**

Поступая в рот, пища обильно смачивается слюной и превращается в пищевой комок. В таком виде она и попадает в желудок. Здесь она находится от 1,5 до 2 часов. А количество пищи зависит от объема желудка, который у разных людей различный: от 1,5 до 3 л.

Еще до того, как пища превратилась в пищевой комок, начинается выработка желудочного сока. Глядя на аппетитное блюдо или только думая о нем, мы сами запускаем этот процесс. Под воздействием желудочного сока, который содержит соляную кислоту, ферменты и слизь, в желудке происходит первичное переваривание пищи. Ферменты желудочного сока частично расщепляют содержащиеся в пище белки и жиры. Соляная кислота подготавливает к дальнейшему расщеплению белки и сложные сахара, а также разрушает поступающие вместе с пищей микроорганизмы. В ее функции входит также превращение железа в форму, необходимую для кроветворения.

За день желудок вырабатывает до 2 л желудочного сока. Благодаря наличию соляной кислоты желудочный сок имеет очень низкий pH – от 1,0 до 1,5.

В процессе пищеварения слизистая желудка вырабатывает все больше слизи, которая защищает стенки желудка от воздействия соляной кислоты, то есть предотвращает его самопереваривание.

Пока желудок переваривает пищу, сфинктер привратника закрыт, поэтому пища не может двигаться дальше. Как только pH пищевого комка достигнет определенного значения, сфинктер откроется, а мышечный слой стенки желудка начнет волнообразно сокращаться с частотой примерно 3 раза в минуту. В результате этого пища уже в кашеобразном состоянии небольшими порциями начнет попадать в двенадцатиперстную кишку, где продолжится процесс ее переваривания.

С момента попадания пищи в тонкий кишечник желудочный сок перестает вырабатываться. Поэтому через 1–1,5 часа после еды очень нежелательно делать перекусы.

Соляная кислота создает в желудке кислую среду, а кишечный сок в двенадцатиперстной кишке – щелочную. Поэтому пищевая кашка, попадающая в двенадцатиперстную кишку, нейтрализуется кишечным соком, а также секретом поджелудочной железы и желчью. На это время сфинктер закрывается, а когда процесс нейтрализации завершится, он вновь расслабляется и открывает путь следующей порции содержимого желудка.

#### **Функции желудка:**

- доводит пищу до кашеобразного состояния;
- борется с микробами;
- расщепляет белки;
- створаживает молоко в казеин;
- участвует в процессе кроветворения путем расщепления железа;

• способствует всасыванию витамина В<sub>12</sub>, играющего важнейшую роль в синтезе нуклеиновых кислот и превращениях жирных кислот.

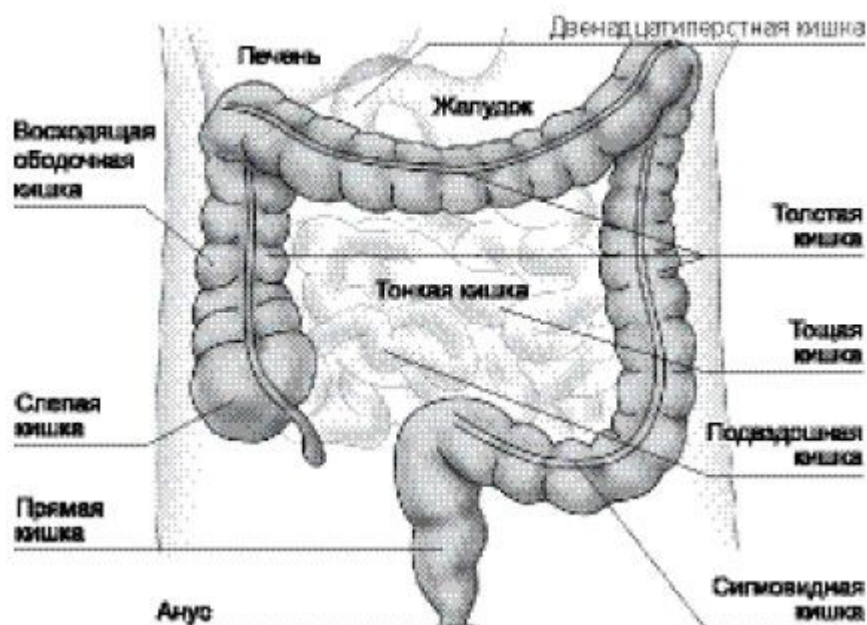
### **ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

Факторы, усиливающие выделение желудочного сока: холод, приправы, кофеин, никотин, белки и некоторые белковые продукты. Факторы, тормозящие выделение желудочного сока: тепло, масло, сахар, сметана, а также сильные эмоции – гнев или страх.

Желудок имеет наибольшую активность с 7 до 9 утра. Поэтому в это время он более всего поддается лечению.

### **Кишечник и его функции**

Кишечник составляет большую часть пищеварительного тракта. Здесь происходит основное переваривание пищи и всасывание питательных веществ. Кроме того, именно в кишечнике синтезируются некоторые гормоны (рис. 2).



**Рис. 2.** Строение кишечника

Кишечник состоит из тонкой и толстой кишок. Длина тонкого кишечника составляет от 4,5 до 5 м, причем у женщин он, как правило, короче, чем у мужчин. А длина толстого кишечника – около 2 м. Диаметр тонкой кишки варьируется в пределах от 30 до 50 мм; неодинаков он и в толстом кишечнике. В слепой кишке и восходящей ободочной кишке диаметр достигает 7–8 см, а в сигмовидной кишке он составляет всего 3–4 см. Толщина стенок кишечника на разных участках тоже разная: от 1 до 5 мм.

Стенки кишечника также имеют четыре слоя: слизистую оболочку, подслизистый и мышечный слои и серозную оболочку. Слизистая оболочка вырабатывает и выделяет слизь, которая защищает стенку кишечника и способствует продвижению кишечного содержимого. В подслизистом слое расположена

густая сеть кровеносных сосудов, снабжающих кишечник кровью. Затем идет мышечная оболочка, которая обеспечивает перемешивание и продвижение кишечного содержимого. Снаружи толстый кишечник покрывает серозная оболочка.

Тонкая кишка разделяется на три части – двенадцатиперстную кишку, о которой вы уже знаете, тощую и подвздошную кишку.

Именно в тонком кишечнике под воздействием ферментов поджелудочной железы происходит основной процесс пищеварения: расщепление белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот до более простых соединений – полипептидов и дисахаридов. Затем вступают в дело кишечные ферменты, которые помогают этим соединениям перейти в еще более удобную для усвоения форму: моносахариды, аминокислоты, жирные кислоты и моноглицериды.

В тонком кишечнике всасываются основная часть витаминов, витамин В<sub>12</sub> и желчные кислоты. Сокращаясь, тонкий кишечник перемешивает пищу и продвигает ее дальше – в толстую кишку, где происходит всасывание воды, формирование каловых масс и эвакуация их из организма. Из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 г пищевой кашицы, из которой после всасывания остается 200–300 г кала.

Каловые массы по разным отделам кишечника продвигаются с различной скоростью. По толстой кишке – довольно быстро: все 5 м они проходят примерно за 5 часов, а по толстой – намного медленнее: всего 2 м за 12–18 часов. При этом содержимое кишечника должно постоянно находиться в движении, не делая остановок. Поэтому запор оказывает очень неблагоприятное действие на организм, отравляя его токсинами.

Толстая кишка состоит из шести частей: слепой кишки, восходящей ободочной кишки, поперечной ободочной кишки, нисходящей ободочной, сигмовидной и прямой кишки. От слепой кишки отходит червеобразный отросток – аппендикс.

Функции кишечника состоят не только в переваривании пищи и всасывании витаминов и полезных веществ, но также в синтезе гормонов, которые обеспечивают работу пищеварительной и других систем организма.

#### **Функции кишечника:**

• непосредственное участие в обмене веществ: переваривание и всасывание пищевых веществ с последующим поступлением их в кровь;

• участие в иммунных процессах путем производства иммуноглобулинов;

синтез витаминов;

защитная функция с помощью анаэробных бактерий, составляющих полезную микрофлору кишечника;

синтез пептидных гормонов: секретина, панкреозимина, кишечного глюкагона, гастроингибирующего полипептида, вазоактивного интестинального пептида, мотилина, нейротензина и т. д.;

эвакуация каловых масс.

**Внимание!** Толстый кишечник находится в непосредственной близости к другим внутренним органам. Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе; у женщин – к матке и к задней стенке влагалища. Поэтому воспалительные процессы в кишечнике могут переходить на эти органы, и наоборот.

## Часть 2

### Болезни желудка и кишечника. симптомы и диагностика

После того, как вы получили столь подробное представление о своих внутренних органах и о том, как они работают, пока вы едите, отдыхаете, работаете, ходите или сидите, эти органы, безусловно, стали вам роднее и ближе. Теперь вам уже не будет безразлично, что отправить в рот. И вы сделаете правильный выбор, когда предстоит решить: подождать обеда или перекусить на ходу. Но, главное, вам уже становятся понятны последствия разных неправильных действий и мыслей (помните: на стрессы первым откликается желудок!), и вы даже начинаете предполагать причины своих недомоганий. Вот на такую подготовленную почву легче ляжет следующий материал, который я вам охотно предоставлю. Мы будем говорить о болезнях. Это не очень приятно, зато полезно. Узнать свою болезнь в лицо – первый шаг в ее успешном лечении.

Итак, в этой главе вы получите такое же подробное представление о желудочно-кишечных заболеваниях, их симптомах и видах диагностики.

## **Хронические заболевания**

### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ**

*Функциональные нарушения* – это наличие симптомов, которые говорят о развитии различных недугов, хотя истинная болезнь отсутствует. Нередко бывает, что человека мучает изжога, боль в желудке, тошнота и даже рвота, причем все это имеет характер периодический, не связанный с приемом пищи и физической нагрузкой. В процессе диагностических исследований установлено, что слизистая желудка в полном порядке. Да и в других органах изменений не наблюдается. К тому же выяснилось, что вы – эмоционально неустойчивая личность со склонностью к депрессии. Поэтому все ваши нарушения, можно сказать, – мнимые, а не реальные. Но при определенных условиях они могут стать началом развития истинного заболевания – если, например, ослабнет иммунитет, будет грубо нарушаться режим питания и т. д.

Поэтому успокаиваться, что у вас все в порядке, не следует, а, наоборот, необходимо принять меры для снятия невротических явлений, которые способствуют развитию болезненного состояния.

Людам с функциональными нарушениями работы желудка и кишечника необходимо нормализовать работу нервной системы. Для этого существуют медикаментозные средства – антидепрессанты и нейролептики, которые прописывает врач. Такие лекарства не продаются без рецепта, а я бы даже не рекомендовала ими злоупотреблять. Ведь эти препараты не решают проблему, а оказывают лишь временное



воздействие на психику больного. Гораздо эффективнее и полезнее природные методы оздоровления.

Циркулярный душ, ванны с успокоительными травами, пребывание на свежем воздухе, физические упражнения.

Люди с повышенной нервной возбудимостью плохо переносят тепловые процедуры, поэтому им нужно принимать теплый душ, а не горячий. А вот тем, кто страдает апатией, пониженным жизненным тонусом, рекомендуются контрастные души и горячие ванны.

Водные процедуры принимают каждый день, чередуя душ и ванну, или через день. Очень хороши успокоительные чаи и настои, о которых вы прочитаете в пятой части, посвященной лечению заболеваний.

## **ГАСТРИТ**

Гастритом страдает каждый второй житель планеты. Это одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки стенки желудка, при котором нарушается процесс переваривания пищи. Несмотря на то что гастрит считается легким заболеванием, он часто приводит к ухудшению общего состояния организма, расстройствам нервной системы, утомляемости и даже депрессиям.

Гастрит может быть острым и хроническим. Острый гастрит развивается быстро и проявляется сильной болью, тошнотой и даже рвотой. После лечения эта форма заболевания проходит без всяких последствий. Чаще всего острый гастрит появляется после отравления или на фоне вирусных инфекций.

Хронический гастрит развивается постепенно и дает слабые симптомы – тянущие боли, головокружение, тошноту. Время от времени хронический гастрит обостряется. Это происходит в результате погрешностей в диете или после перенесенного стресса.

И ту и другую форму гастрита необходимо лечить, и прежде всего потому, что в результате этого заболевания ухудшается всасываемость питательных веществ, развивается дисбактериоз и нарушается обмен веществ. Из-за этого страдают и другие органы. Нередко гастрит сочетается с поражением двенадцатиперстной кишки, он может проявляться сильными болями и другими расстройствами. При частых обострениях гастрита развивается язвенная болезнь и рак желудка.

**В результате хронического гастрита могут возникнуть следующие осложнения:**

- анемия;
- кровотечение;
- панкреатит, холецистит, энтероколит;
- предъязвенное состояние и язва;
- рак желудка.

Гастрит бывает двух видов: с пониженной секреторной функцией(кислотностью желудочного сока) и с повышенной. В зависимости от кислотности назначают лечение.

Пока вы не выяснили, какая у вас кислотность, нельзя использовать лечебные препараты, которые в случае неправильного применения могут лишь навредить. То же самое относится к лечебным травам и рецептам народной медицины.

### **Причины гастрита:**

- питание всухомятку;
- редкие промежутки между едой;
- злоупотребление пищей, раздражающей желудок, – острой, жареной и т. д.;
- курение;
- длительное применение лекарственных препаратов, раздражающих слизистую желудка;
- нервное перенапряжение;
- хронические инфекции;
- аллергические заболевания.

Проявления гастрита очень разнообразны, их легко перепутать с другими желудочно-кишечными заболеваниями, а также болезнями соседних органов. Однако некоторые типичные признаки гастрита все же следует знать.

### **Симптомы гастрита**

1. При гастрите с повышенной кислотностью появляются изжога и кислая отрыжка, при пониженной кислотности – тошнота и горькая тухлая отрыжка.
2. Боли возникают во всей области эпигастрия, они имеют тупой и ноющий характер.
3. В отличие от гастродуоденита и язвы двенадцатиперстной кишки боль после приема пищи усиливается, а не ослабляется. При секреторной недостаточности появляется синдром кишечной диспепсии.
4. Слабость и головокружение, особенно после еды.
5. При длительном гастрите возникает полигиповитаминоз, который выражается в жжении языка и следах зубов на языке после прикусывания, а также в заедах в углах рта, шелушении кожи, выпадении волос, ломкости ногтей.
6. Нарушения вкуса и аппетита.
7. Обложенность языка.
8. Дефицит железа и витамина В<sub>12</sub>.
9. Астеноневротический синдром, который чаще всего присутствует у женщин.

### **ДИАГНОСТИКА ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА**

Рентген желудка. Эндоскопическое исследование – фи-брогастроскопия с биопсией. Это наиболее информативный вид исследования, который позволяет не только установить наличие гастрита, но и выявить геликобактерную инфекцию, провоцирующую язву.

## ГАСТРОДУОДЕНИТ

*Гастродуоденит – это воспалительное заболевание двенадцатиперстной кишки, которое часто развивается на фоне гастрита: воспаление слизистой оболочки стенки желудка переходит на следующий отдел желудочно-кишечного тракта.*

Гастродуоденит, так же как и гастрит, может быть с повышенной и пониженной кислотностью желудочного сока. Заболевание бывает острым и хроническим.

*Острый гастродуоденит* начинается внезапно и дает интенсивные симптомы. Если его не лечить, то заболевание перейдет в *хроническую форму*.

Проявления гастрита и гастродуоденита схожи. Это тошнота, боли в подложечной области, чувство переполнения желудка, неприятный вкус во рту.

По причинам возникновения заболевания гастро-дуодениты делятся на две группы: *атрофические* и *хеликобактерные*.

К первым относятся *гастродуодениты с недостаточной секрецией*, к которым чаще всего бывает наследственная предрасположенность. Этот вид заболевания, как правило, развивается в среднем и пожилом возрасте.

А вот *хеликобактерные гастродуодениты* вызываются бактерией *хеликобактер*, которая провоцирует развитие язвенной болезни. *Воспаление слизистой двенадцатиперстной кишки* и в том и в другом случае протекает с одинаковыми симптомами: *болями в подложечной области до и после еды, отрыжкой, изжогой, а также неприятным запахом изо рта.*

### Причины гастродуоденита:

- неправильное питание: еда всухомятку, большие перерывы между едой, употребление острых блюд, горячей и грубой пищи, алкоголя;
- бактерия *Helicobacter pylori*;
- прием антибиотиков и аспирина;
- стрессы;
- курение;
- кишечные инфекции;
- болезни других органов: печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

### Симптомы гастродуоденита

1. Боли в области желудка.
2. Тошнота.
3. Тяжесть в желудке.
4. Неприятный привкус во рту.
5. Снижение аппетита.
6. Изжога.

7. Отрыжка.

8. Поносы или запоры.

## **ДИАГНОСТИКА ГАСТРОДУОДЕНИТА**

Самый информативный вид диагностики гастродуоденита – гастроскопия, то есть инструментальное исследование желудка.

### **ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

*Язвенная болезнь – это хроническое заболевание, которое развивается в желудке или двенадцатиперстной кишке.*

Возникновению язвы предшествует нарушение работы этих органов, изменение их секреторной функции, кровообращения в них и, как следствие, питания слизистых оболочек. Это происходит из-за того, что *нарушается равновесие двух типов жидкостей*: агрессивных по отношению к слизистой оболочке (желудочный сок и желчь) и защищающих ее (желудочная слизь, щелочной кишечный сок двенадцатиперстной кишки, панкреатический сок и др.). Очевидно, слизистая подвергается изъязвлению под воздействием агрессивной соляной кислоты желудочного сока, когда защитные свойства самой слизистой ослабевают.

Таким образом, уменьшение защитных свойств слизистой провоцирует развитие язвы, а запускает механизм язвообразования инфекция – бактерия хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*).

Сама бактерия хеликобактер, активизировавшись в желудке, наносит ему двойной вред.

Во-первых, она повреждает клетки слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, вызывая их воспаление.

Во-вторых, в процессе своей жизнедеятельности бактерия производит аммиак, который приводит к увеличению выработки соляной кислоты, также повреждающей слизистую.

Язвы двенадцатиперстной кишки – более распространенное заболевание, чем язвы желудка, причем у мужчин они встречаются гораздо чаще, чем у женщин. Вероятно, это объясняется тем, что мужчины запивают свой стресс алкоголем или «закуривают» его табаком, а женщины активно двигаются, «сжигая» излишки адреналина.

Возникновению язвы способствуют многие факторы, среди которых трудно выделить основную причину. Чаще всего язвенная болезнь обусловлена наследственной предрасположенностью, особенно в тех случаях, когда язва обнаруживается в молодом возрасте – до 20 лет. Поэтому можно говорить не столько о причинах, сколько о предрасполагающих факторах развития заболевания.

### **Причины развития язвенной болезни:**

- нервное перенапряжение;
- гормональные нарушения;
- наследственная предрасположенность;

- нарушение режима питания: злоупотребление острой, грубой, раздражающей пищей, стойкая привычка к быстрой, поспешной еде, употребление крепких спиртных напитков, курение;
- прием лекарственных препаратов, воздействующих на слизистую: анальгина, аспирина, индо-метацина, бутадиона, глюкокортикоидных гормонов;
- в качестве пусковых факторов язвенной болезни фигурируют чрезмерные стрессовые ситуации, нерегулярное и бедное белками питание, алкоголь, курение, некоторые медикаменты (аспирин, и др.).

#### **Симптомы язвенной болезни**

1. Сильная боль в области желудка, острого и жгучего, реже – ноющего характера. При язве двенадцатиперстной кишки боль возникает через 1,5–3 часа после еды, часто ночью, а после еды или приема ощелачивающих средств (альмагеля, раствора соды) уменьшается. При язве желудка боль возникает или усиливается после еды, а ощелачивающие средства практически бесполезны.
2. Ощущение острого голода – «голодные» боли.
3. Тяжесть в желудке.
4. Тошнота, изжога, отрыжка.
5. Рвота (в основном при язве желудка).
6. Бывает, что язвы протекают без наличия каких-либо симптомов.
7. Сезонные обострения боли и других симптомов – весной и осенью.

Язва опасна своими осложнениями: кровотечением и перфорацией слизистой, то есть образованием отверстия, выходящего в брюшную полость. Это провоцирует сильную и острую боль. Язва желудка может прорасти в другие, прилегающие органы – поджелудочную железу и двенадцатиперстную кишку, вызывая повреждения этих органов. В этом случае боли становятся постоянными и даже провоцируют развитие желтухи и других заболеваний.

#### **Симптомы осложненной язвы**

1. Рвота с примесью алой крови или напоминающая кофейную гущу.
2. Черный стул.
3. Сильная слабость, головокружение.
4. Острая боль в области желудка с повышением температуры и резкой слабостью указывает на перфорированную (прободную) язву.

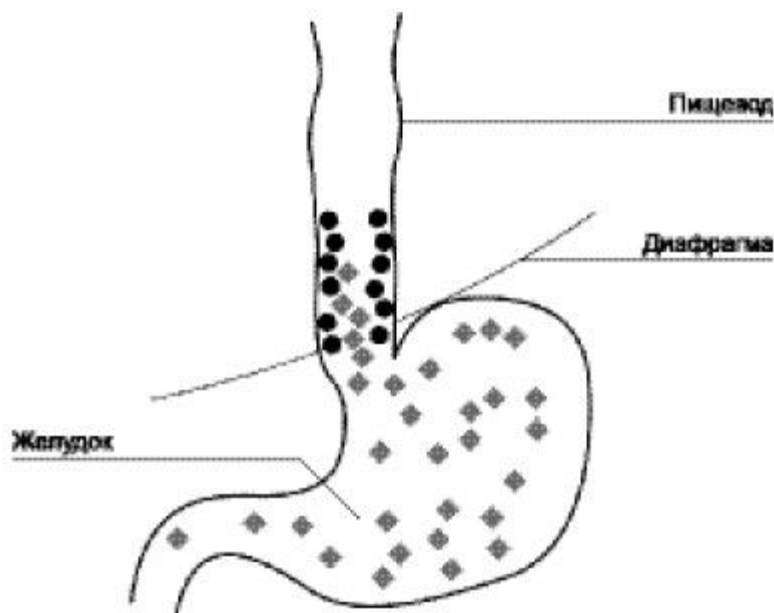
### **ДИАГНОСТИКА ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Самое точное и информативное исследование – фиброгастроскопия. В последние годы эта процедура при желании пациента делается под общим наркозом. Однако она не

столь мучительна, да к тому же довольно быстрая. Опытный врач проводит эндоскопическое исследование за 1–2 минуты.

### **РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ**

*Рефлюкс-эзофагит – это воспалительный процесс в пищеводе, вызванный нарушением работы сфинктера в верхнем отделе желудка и забросом желудочного сока и желчи в пищевод.* Причины возникновения этого заболевания до сих пор не ясны, однако факторы, приводящие к нему, известны (рис. 3).



**Рис. 3.** Схема развития заболевания

#### **Причины гастроэзофагального рефлюкса:**

- грыжа пищеводного отверстия диафрагмы;
- короткий пищевод;
- различные заболевания желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, дуоденит, гастродуоденит, хронический холецистит, желчно-каменная болезнь;
- грубые нарушения функции кардии желудка (вторичные рефлюкс-эзофагиты).

#### **Симптомы рефлюкс-эзофагита**

1. Изжога и отрыжка кислым.
2. Ощущение жжения в эпигастрии и за грудиной, которое чаще возникают после еды, при наклоне туловища вперед или в ночное время.
3. Быстрое насыщение, вздутие желудка, тошнота, рвота.
4. Боль, которая отдает в межлопаточную область, шею, нижнюю челюсть, левую половину грудной клетки и может симулировать стенокардию.
5. При осложнении заболевания – кровотечение.

6. Косвенные признаки – кашель вне простуды, одышка при отсутствии сердечных заболеваний, чаще в положении лежа, охриплость голоса, слюнотечение.

### **ДИАГНОСТИКА РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТА**

*Рентгенография пищевода.* Это исследование позволяет обнаружить частую причину рефлюкс-эзофагита – грыжу пищеводного отдела диафрагмы. Грыжи до 3 см считаются малыми, от 3 до 8 – средними, более 8 см – крупными.

*Эндоскопия пищевода.* Это наиболее полное исследование, которое не только устанавливает наличие грыжи, но и степень тяжести рефлюкс-эзофагита.

*Внутрипищеводная рН-метрия.* Этот метод исследования позволяет определить кислотность (рН) пищевода.

В норме она составляет 6,0–7,0, а рН меньше 4,0 является признаком кислотного рефлюкса.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ**

*Хронический колит* – это воспалительное заболевание толстой кишки, в процессе которого слизистая постепенно деформируется и ее функции нарушаются. Поскольку в толстом кишечнике происходит основное переваривание пищи и всасывание ее элементов в кровь, то в результате колита страдают все системы организма, недополучающие этого питания.

Симптомы колита напоминают признаки гастрита и других желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, колит, как правило, сопровождаются хронические запоры.

Это заболевание протекает долго, для него характерны периоды обострений и длительного затишья, когда ничто не напоминает о болезни.

### **Отчего возникает колит**

*Развитие колита* может быть спровоцировано различными причинами. Чаще всего заболевание начинается *после сильной кишечной инфекции: дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа.* А у маленьких детей колит может развиться даже *после перенесенного гриппа.* Слизистая кишечника полностью не восстанавливается, хотя симптомов заболевания может и не быть. Одной из самых распространенных причин колита является *длительный прием антибиотиков,* в результате которого развивается *дисбактериоз.* Таким образом, дисбактериоз сам оказывается причиной колита, поскольку нарушение баланса микрофлоры всегда ведет к изменению слизистой и нарушению ее функций.

Все причины, приводящие к дисбактериозу, в конечном итоге ведут к развитию колита. Это неумеренное и бесконтрольное использование лекарств, особенно слабительных средств, частое применение клизм.

Детский колит часто вызывают паразиты, особенно лямблии и глисты-аскариды, деятельность которых также нарушает баланс микрофлоры кишечника и

приводит к понижению местного иммунитета. И наконец, питание, которое играет важнейшую роль в развитии любых желудочно-кишечных заболеваний. Нарушение режима приема и качества пищи, то есть бесконечные перекусы и кофе вместо горячих обедов, приводит к развитию воспалений в толстой кишке и начинает круг желудочно-кишечных проблем. Особенно опасны острые отравления, причем не только пищевые, но и отравления солями тяжелых металлов, фосфора, мышьяка и т. д.

Колит практически всегда возникает на фоне других заболеваний пищеварительной системы – гастрита, панкреатита, гепатита.

Если воспаление кишечника уже началось, то его усугубляют и провоцируют боли продукты, вызывающие брожение и газообразование: молоко, капуста, черный хлеб, бобовые.

### Причины колита:

- кишечные инфекции;
- дисбактериоз;
- заболевания других органов пищеварительной системы (хронический гастрит, болезни печени, панкреатит и др.);
- прием антибиотиков и слабительных средств;
- нарушение режима питания.

### Симптомы хронического колита

1. Боль. Она может появляться в разных частях живота, но только во время обострений. Если болит внизу живота, то воспаление развивается в толстом кишечнике. Боли в верхней части живота, напоминающие желудочные, говорят о воспалении ободочной кишки. Боли бывают схваткообразные и сильные, но могут быть тянущими и вялыми. Чаще всего боли возникают между едой, но никак не сразу после нее.

2. Тошнота и рвота. Эти явления часто сопровождают боль, а не возникают в ее отсутствие.

3. Неустойчивый стул: запоры чередуются с поносами. При запорах кал имеет ленточную или бобовидную структуру и содержит примеси слизи, свидетельствующей о воспалении.

4. Вздутие живота, метеоризм, повышенное газообразование.

5. Развитие депрессии и снижение работоспособности как следствие заболевания.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРИТ

Это заболевание встречается намного реже, чем хронический колит. Это тоже воспаление кишечника, только другого его отдела – тонкой кишки. Причины воспаления те же, что и при развитии колита, однако последствия у этих болезней разные. Ведь функции, которые выполняют тонкий и толстый кишечник в организме, не одинаковы. Слизистая тонкого кишечника в результате воспаления также меняет свою структуру и ухудшает функции. В результате этого нарушается процесс переваривания



пищи, всасываемость полезных веществ снижается, а продвижение пищи дальше в толстую кишку затрудняется.

#### Причины хронического энтерита:

- кишечные инфекции, особенно не до конца вылеченное острое воспаление кишечника;
- паразиты, обитающие в тонком кишечнике и вызывающие его воспаление (лямблии, аскариды, широкий лентец);
- неправильное питание – переедание (особенно углеводов), недоедание, еда всухомятку, злоупотребление алкоголем и острыми приправами;
- отравление рыбой и грибами;
- отравление солями тяжелых металлов, мышьяком, бытовыми ядохимикатами;
- необоснованный и длительный прием антибиотиков, гормонов, аспирина и других препаратов, подавляющих иммунитет;
- аллергические заболевания;
- другие заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, панкреатит, холецистит, болезни печени).

Важнейшими признаками хронического энтерита являются боль в животе, которая имеет более выраженную локализацию, и нарушения стула. Боль обычно сосредоточена в области вокруг пупка, выше или ниже. Она носит тупой и распирающий характер, почти никогда не бывает острой и режущей, как при коликах, за исключением тех случаев, когда колики сопровождают энтерит.

Боль возникает через 1,5–2 часа после еды, особенно если пища содержала продукты, которые вы плохо усваиваете. Чаще всего к ним относятся острые приправы (прежде всего черный перец), копчености и соленья. Провоцирует боли и обострения заболевания алкоголь.

Помимо четко выраженных симптомов длительное течение энтерита проявляется нарушениями иммунитета и гиповитаминозом, поскольку ухудшаются всасываемость питательных веществ и питание тканей организма. Кроме того, нарушается сам процесс пищеварения, что отражается на работе и других органов пищеварительной системы. При энтеритах люди очень часто худеют, отличаются бледностью, плохо выглядят. К тому же они становятся раздражительными и нервными, впадают в депрессию, у них появляются навязчивые мысли по поводу своей болезни, страх обследований.

Между тем даже простая диета поможет вам легко избежать обострений и вернуть себе здоровье.

#### Симптомы хронического энтерита

1. Боль ноющего характера в области пупка и вокруг него.
2. Вздутие живота, повышенное газообразование.

3. Стул обильный, несколько раз в день, в виде кашицы (никогда не бывает запора, как при колите).

4. Снижение аппетита.

5. Гиповитаминоз и, как следствие, ломкость ногтей, выпадение волос, повышенная кровоточивость десен (дефицит витамина С).

6. Раздражительность и нервозность (при длительном течении заболевания).

### **НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ**

Неспецифический язвенный колит – это хроническое воспалительное заболевание толстой и прямой кишок, которое приводит к язвенному поражению слизистой и дает очень серьезные осложнения. Эта болезнь имеет иммунную природу, но причина иммунных нарушений до сих пор не ясна. При неспецифическом язвенном колите иммунная система начинает вырабатывать антитела к собственным тканям толстого кишечника. Они вызывают воспаление слизистой, которое постепенно переходит в некроз, в результате чего образуются язвы. Из-за присоединения вторичной инфекции язвенное поражение очень трудно лечится. Поэтому язвенный колит опасен своими осложнениями. Это сильные кишечные кровотечения, перфорации кишечника, токсический синдром, сужение толстой кишки, кишечная непроходимость, поражения печени, рак толстой кишки.

Само заболевание обычно развивается постепенно, а его первыми симптомами являются кровь и слизь в твердом стуле, в то время как уже активно протекающая болезнь сопровождается поносами с примесью слизи и крови.

Заболеванию подвержены люди разных возрастов, но особенно часто болеют молодые люди от 20 до 40 лет и пожилые – после 60 лет.

### **Причины неспецифического язвенного колита:**

- особенности иммунной системы;
- склонность к аллергическим реакциям;
- перенесенные инфекции;
- генетическая предрасположенность;
- особая чувствительность эпителия слизистой кишечника.

Неспецифический язвенный колит – это постоянно рецидивирующее заболевание. Оно протекает с периодами обострения и ремиссии. Обострения заболевания длятся от одного до четырех месяцев. А продолжительность ремиссии зависит от уровня иммунитета человека и лечения.

### **Симптомы начала и обострения язвенного колита**

1. Боли в животе.

2. Стул с примесью крови, гноя и слизи.

3. Позывы к опорожнению кишечника, ощущение неполного опорожнения.

4. Волнообразная лихорадка.

5. Исхудание.

6. Развитие анемии, бледность, слабость, утомляемость.

### **ДИАГНОСТИКА ЯЗВЕННОГО КОЛИТА**

Диагноз заболевания ставится на основании анализа крови и инструментального исследования – ретророманоскопии.

### **КИШЕЧНЫЕ ДИСКИНЕЗИИ**

Кишечные дискинезии нельзя отнести к заболеваниям. Это всего лишь проявления несбалансированности работы органов ЖКТ, при которых нарушается моторика кишечника, то есть возникают спазмы его мускулатуры.

#### **Причины кишечной дискинезии:**

- психогенные: нервное перенапряжение, постоянные стрессы, а также определенный эмоциональный тип личности;
- кишечные инфекции, хронический колит;
- употребление продуктов, к которым имеется пищевая непереносимость;
- неправильное питание (еда всухомятку, редкие приемы пищи, острые и жареные блюда, копченая и острые приправы);
- малоподвижный образ жизни;
- наследственность.

Кишечные дискинезии проявляются совершенно разными по интенсивности и локализации болями, поэтому их так трудно отличить от симптомов других заболеваний. Но чаще всего боли появляются внизу живота в области толстого кишечника и возникают приступообразно, начинаясь со слабых и заканчиваясь коликообразными схватками. Причем их продолжительность может колебаться от нескольких минут до нескольких часов. Провоцируют боль нервный срыв и даже просто эмоциональное возбуждение.

Повышенное газообразование, вздутие живота и урчание в нем – все это является признаками кишечных дискинезий; впрочем, они характерны и для колитов и энтероколитов. Как и в случае этих заболеваний, у больных страдает психика, они тревожны, мнительны, подвержены депрессиям. А это, в свою очередь, лишь провоцирует развитие новых приступов дискинезии.

#### **Симптомы кишечной дискинезии**

1. Боли приступообразного характера – от слабых до интенсивных.
2. Метеоризм, вздутие живота, газообразование.
3. Нарушение стула с преобладанием запоров и периодическими поносами во время эмоциональных срывов.

#### 4. Депрессия и мнительность.

### **СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА**

Синдром раздраженного кишечника – это функциональное заболевание, тем не менее оно типично для нашего времени, и его довольно часто путают с серьезными недугами, поскольку это состояние связано со многими неприятными симптомами. Это временное нарушение моторики кишечника, вызванное его особой чувствительностью и воздействием нервно-психических или других факторов. Чаще всего причиной такого состояния является именно эмоциональная неустойчивость, стресс, длительное переживание. На фоне нервного истощения любое волнение может вызвать синдром раздраженного кишечника.

Под воздействием внешнего раздражителя пища, вместо того чтобы после переваривания продвигаться дальше по кишечнику, остается в каком-нибудь его отделе и не двигается или совершает поперечные движения, а иногда даже меняет направление своего пути на противоположное. В результате деятельность кишечника нарушается, появляются знакомые уже симптомы – боль, газообразование, урчание, нарушение стула.

Характерно, что при удалении провоцирующих факторов симптомы болезни полностью исчезают. Поэтому синдром раздраженного кишечника нужно лечить прежде всего успокоительными средствами, приводя в порядок свою нервную систему.

Причина этого весьма распространенного заболевания до сих пор не ясна, хотя оно встречается чуть ли не в половине всех случаев обращения к гастроэнтерологам.

### **ДИСБАКТЕРИОЗ**

Дисбактериоз – это нарушение баланса микроорганизмов в кишечнике, которое приводит к воспалению слизистой и нарушению всасываемости полезных веществ.

В кишечнике человека обитает около тысячи различных видов микробов, 99 % из которых – полезные. Это хорошо известные вам бифидобактерии и лактобактерии. Оставшийся процент составляет условно-патогенная микрофлора, то есть бактерии, которые могут вызывать заболевания только при определенных условиях.

Так, в организме живет даже кишечная палочка, но пока она в небольшом количестве, она абсолютно безвредна. К условно-патогенным бактериям относятся стафилококки и различные грибы. Если их количество превысит допустимый уровень, то начнется размножение патогенных организмов и гибель полезных бактерий, то есть нарушение здорового баланса микрофлоры.

Пищеварительный тракт по составу и количеству микроорганизмов неоднороден. Пищевод вообще не имеет постоянной микрофлоры, а практически повторяет микрофлору ротовой полости. Микробный спектр желудка беден: он представлен лактобациллами, стрептококками, хеликобактерами и устойчивыми к кислоте дрожжеподобными грибами. Микрофлора тонкой кишки тоже немногочисленна. В двенадцатиперстной кишке она состоит из стрептококков, лактобацилл и вейлонелл, в

других отделах тонкой кишки количество микробов выше, особенно в подвздошной кишке, в которой кроме перечисленных еще обитает кишечная палочка. Но самое большое количество микроорганизмов живет в толстом кишечнике.

Микрофлора играет важную витаминобразующую, ферментную и защитную роль в организме. Нормальная микрофлора повышает активность кишечных ферментов, она способна разлагать белки до конечных продуктов распада (индол, фенол, скатол), утилизировать непереваренные пищевые субстраты, образуя органические кислоты, аминокислоты и другие соединения, которые нормализуют обмен веществ. Микрофлора кишечника в конечном счете поддерживает водный, электролитный и кислотно-щелочной балансы в организме.

Особенно важную роль в кишечнике играют бифидобактерии. Это единственный вид микробов, которые ни при каких условиях не могут вызвать заболеваний. Бифидобактерии препятствуют размножению в организме человека сальмонеллы, шигеллы и многих других патогенных микробов.

Большая часть бифидобактерий располагается в толстой кишке, являясь ее основной пристеночной и полостной микрофлорой. Огромное количество бифидобактерий имеется у маленьких детей, которые питаются материнским молоком, – природа хорошо позаботилась о том, чтобы защитить новорожденных от внешней агрессивной среды.

Бифидобактерии производят витамины группы В, в частности никотиновую, фолиевую кислоты, тиамин, биотин, цианкобаламин, а также аминокислоты и белки, обеспечивающие их всасывание.

Лактобактерии заселяют различные отделы пищеварительного тракта, включая ротовую полость и прямую кишку. Именно они являются самыми сильными защитниками организма: вступая во взаимодействие с другими микроорганизмами, лактобактерии продуцируют собственные антибиотики организма и подавляют гнилостную и гноеродную условно-патогенную микрофлору и возбудителей острых кишечных инфекций.

Но на этом полезные свойства лактобактерий не заканчиваются: они нейтрализуют действие фенольных ферментов, поддерживающих разрастания раковых клеток в кишечнике, препятствуя тем самым развитию рака молочной железы и толстого кишечника.

Лактобактерии продуцируют молочную кислоту и перекись водорода. Они играют важную роль в состоянии общего иммунитета человека, синтезируя иммуноглобулины и образуя интерферон.

Лактобактерии создают в кишечнике кислую среду, подавляя гнилостную флору и способствуя всасыванию кальция, витамина Д и железа.

Но даже лактобактерии могут быть опасны. Если их становится очень много, то есть нарушается экологическое равновесие микрофлоры, они начинают проявлять

агрессивность и вызывают заболевание, чаще всего в ротовой полости. Очень часто у детей встречается так называемая молочница – это значит, что количество лактобактерий безмерно увеличилось.

Дисбактериоз – это нарушение состава и свойств микрофлоры. Распространенность дисбактериоза кишечника очень велика, а симптомы этой болезни разнообразны.

### **Причины дисбактериоза:**

- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язва, панкреатит, колит);
- острые кишечные инфекции и воспаления;
- аллергические заболевания, особенно непереносимость пищевых продуктов;
- частые острые респираторно-вирусные инфекции, которые к тому же сами являются следствием дисбактериоза;
- нервные потрясения, стрессы;
- нарушение режима и качества питания (чрезмерное употребление жирной и рафинированной пищи, еда всухомятку, увлечение диетами);
- длительный прием антибиотиков, гормонов, нестероидных противовоспалительных средств и других препаратов, влияющих на слизистую кишечника;
- химио– и лучевая терапия у онкологических больных;
- иммунодефицитные состояния;
- возрастные изменения слизистой;
- у детей первого года жизни – раннее введение прикорма;
- глисты.

### **Симптомы дисбактериоза**

1. Боль в животе (тупая, ноющая или схваткообразная).
2. Снижение или отсутствие аппетита, тошнота, рвота, металлический привкус во рту.
3. Отрыжка, метеоризм, урчание, вздутие живота.
4. Ощущение неполного опорожнения кишечника, резкие позывы на дефекацию.
5. Нарушение стула – запор или понос, а также их чередование, примеси слизи в кале и его гнилостный или кислый запах.
6. Гиповитаминоз, который проявляется сухостью и бледностью кожи, ломкостью ногтей, выпадением волос, заедами в углах рта.
7. Аллергические проявления: сыпь и кожный зуд.
8. Слабость, утомляемость, головные боли, бессонница.

### **ДИАГНОСТИКА ДИСБАКТЕРИОЗА**

Полную картину состояния пищеварительной системы позволяет получить микробиологическое исследование кала. При микробиологическом исследовании

определяют нарушения работы кишечника (кислотообразующая и ферментативная функции) и состояние его слизистой. Кроме того, на основании анализа определяют нарушения всасываемости в двенадцатиперстной и тонкой кишке, а также чувствительность микроорганизмов к бактериофагам и антибиотикам. При сборе анализа следует придерживаться особых правил.

Чтобы получить достоверную картину, анализ кала сдают 2–3 раза с интервалом 1–2 дня.

За 3 дня до исследования придерживаются строгой диеты без алкоголя и продуктов, провоцирующих брожение в кишечнике, а также исключая прием лекарств, особенно антибиотиков.

Кал собирают стерильной одноразовой ложкой в чистый одноразовый контейнер с завинчивающейся крышкой (не из унитаза!).

С момента сбора кала до его доставки в лабораторию должно пройти не более часа.

При изучении лабораторного материала определяют количество микробов, содержащихся в кале, и полученные показатели сравнивают с нормальными.

Самые распространенные микроорганизмы: бифидобактерии, лактобациллы, энтеробактерии, кишечные палочки, протей, энтерококк, золотистый стафилококк, синегнойная палочка и кандиды.

Снижение количества бифидобактерий и увеличение других (условно-патогенных) микроорганизмов говорит о развитии дисбактериоза, а степень заболевания определяется их числом.

## **ЗАПОР**

*Запор – это не заболевание, а симптом какой-либо болезни или временное нарушение работы желудочно-кишечной системы. Однако запоры могут быть и хроническими, хотя в этом случае тоже следует искать первопричину.*

Запором считается задержка стула в течение 24–32 часов, но при условии, что до этого момента стул у человека был ежедневный.

У каждого человека свои физиологические особенности. Для кого-то нормальным является стул 2–3 раза в день, для другого 2–3 раза в неделю.

Запор – очень распространенное явление для современных жителей больших городов. К нему приводят *нарушение режима питания, еда всухомятку, большие перерывы в приеме пищи, а также малоподвижный образ жизни.*

Кроме того, *высококалорийная пища малого объема* (гамбургеры, чипсы и т. д.) является причиной того, что в кишечнике образуется недостаточно каловых масс, способных вызвать позывы к дефекации.

*Крахмалистая и мучная пища* способствует образованию каловых камней, которые накапливаются в толстом кишечнике.

**Причины запоров:**

- малоподвижный образ жизни;
- питание рафинированной, высококалорийной пищей малого объема;
- отсутствие или малое содержание в рационе зелени, овощей и фруктов;
- нервное напряжение, стрессы и эмоциональные перегрузки.

*Запоры ведут к серьезным негативным последствиям.* Каловые камни подвергаются гниению, образовавшиеся токсины всасываются в кровь и отравляют организм. Это явление называется *кишечной аутоинтоксикацией*. Кроме того, под воздействием каловых камней поражается слизистая кишечника и развивается *колит*, а в результате застоя крови в стенке толстой кишки – *геморрой* и *варикозное расширение вен*. Запор может привести к возникновению *полипов в кишечнике* и даже *онкологической опухоли*. В результате длительного запора (а также применения клизм и слабительных) в кишечнике развивается *атония*, то есть мышечная слабость, что еще более осложняет его опорожнение.

#### Симптомы запора

1. Отсутствие стула в течение суток и более (индивидуально).
2. Белый налет на языке.
3. Головные боли и головокружение.
4. Сонливость и апатия.
5. Тяжесть в нижней части живота.
6. Вздутие живота, боли и урчание в животе.
7. Снижение аппетита.
8. Раздражительность, нервозность, нарушение сна.

#### **ПОНОС, ИЛИ ДИАРЕЯ**

*Понос, или диарея, – это не заболевание, а симптом различных болезненных состояний – либо инфекционных, либо вызванных другими причинами, например, стрессом или хроническим желудочно-кишечным заболеванием.*

Диареей считается частый стул жидкой или кашицеобразной консистенции. Понос опасен тем, что может вызвать обезвоживание организма, поэтому при обильном длительном поносе больному надо постоянно пополнять запасы жидкости в организме.

Понос бывает острый и хронический. *Острый понос* может продолжаться меньше суток. Он является защитной реакцией организма на попадание токсических веществ или продуктов гниения и направлен на их быстрое удаление. *Хронический понос* иногда преследует человека много лет и является следствием нарушения работы кишечника.

Поносы условно подразделяются на *алиментарные, диспепсические, инфекционные, токсические, медикаментозные и неврогенные* в зависимости от причины возникновения.



## Причины диареи:

- *алиментарные* поносы возникают при неправильном питании или аллергической непереносимости некоторых продуктов;
- причина *диспепсического* поноса – нарушение переваривания пищевых масс из-за недостаточного производства ферментов или сниженной секреторной функции желудка;
- *инфекционные* поносы сопровождают такие заболевания, как дизентерия, сальмонеллез, вирусная диарея и др.;
- *токсические* поносы являются реакцией на отравление ртутью или мышьяком;
- *медикаментозные* поносы могут быть следствием длительного приема лекарственных препаратов, подавляющих полезную микрофлору кишечника;
- *неврогенные* поносы возникают при нарушении нервной регуляции моторной деятельности кишечника, чаще всего в периоды стресса или нервного напряжения.

## Симптомы диареи

1. Жидкий стул.
2. Ощущение растяжения кишечника.
3. Метеоризм, кишечные колики.
4. Озноб, тошнота, рвота, возможно повышение температуры (при отравлении).
5. Возможно появление в стуле слизи и крови.

**Внимание!** Если понос сопровождается сильной и резкой болью, продолжается больше двух дней, а в стуле обнаруживается кровь, то необходимо немедленно обратиться к врачу!

## Острые состояния и первая помощь

### ОТРАВЛЕНИЯ

Отравления бывают вызваны разными причинами и проявляются различными симптомами. От характера отравления и отравляющего вещества зависят ваши действия по оказанию самопомощи. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить причину плохого самочувствия, а при обращении к врачу обязательно расскажите ему о том, что вы ели, пили или какое лекарство принимали накануне. До прихода врача вы можете и сами себе помочь, но для этого нужно знать, как действовать в конкретном случае.

К сожалению, общие рекомендации по химическим и лекарственным отравлениям неэффективны, а конкретные меры первой помощи при таких отравлениях зависят от лекарства и типа яда, которых великое множество. Даже промывание желудка в таких случаях не всегда полезно. Единственное правильное решение при отравлениях ядами, товарами бытовой химии, лекарствами и т. д. – срочно вызвать врача!

Поэтому в данном разделе мы поговорим о пищевых отравлениях.

Пищевые отравления чаще всего вызываются такими микробами, как сальмонеллы, стафилококки, кишечная палочка и палочка ботулизма. Они поступают в организм вместе с испорченными продуктами. Пищевое отравление всегда сопровождается тошнотой и поносом, болью или дискомфортом в желудке, иногда рвотой. Если оно не тяжелое, такие симптомы продолжаются от двух до семи дней.

#### **Нетяжелые отравления – общие рекомендации**

*Лечение нетяжелых отравлений состоит в полном покое, голодании, обильном питье маленькими дозами (вода с минеральными добавками), приеме обеззараживающих и снимающих воспаление средств.*

Для быстрого очищения желудка используются *активированный уголь* или другие адсорбирующие средства, для восстановления слизистой – *смекта*, для снятия боли – *но-шпа*, а воспаление снимают *травяные настои*.

#### **Лечебная помощь при отравлениях**

1. При отравлении ядами выпейте молоко, добавив в стакан немного растительного масла.
2. Активированный уголь принимайте по 3–5 г через каждые 15 минут в течение часа.
3. Молочко семян чертополоха принимать по 10–15 капель каждые 30 минут. Облегчает работу печени по переработке токсинов.
4. Травы, снимающие воспаление и улучшающие состояние слизистой желудка и кишечника: имбирь (концентрированные капли или экстракт), корень одуванчика (настои и отвары), чай из подорожника.
5. В течение двух часов после отравления следует принимать витамин С по 1 г через каждый час.
6. Одну-две столовые ложки касторового масла вылейте в стакан с лимонным соком и пейте по глотку через каждые 3–5 минут.
7. Астрагал, элеутерококк, морские водоросли способствуют очищению организма от токсинов.
8. Теплые ванны и душ очищают поры кожи от продуктов отравления.
9. В китайской медицине рекомендуется при острых пищевых отравлениях и в период реабилитации провести несколько курсов массажа позвоночника. А дома можете массировать точки акупунктуры большим пальцем руки, надавливая и делая круговые движения в течение 2–3 минут. Вот эти точки: точка на расстоянии ширины одного пальца над пупком; точка, расположенная между бровями; точка на виске, отстоящая на ширину одного пальца от внешнего конца брови.

**Внимание!** При тяжелом отравлении необходимо срочно вызвать врача.

#### **Симптомы тяжелого отравления**

1. Повышение температуры свыше 37,5 °С.
2. Сильная рвота и понос, которые не проходят в течение двух дней даже после приема перечисленных препаратов.
3. Отравление ребенка или человека преклонных лет независимо от видимой тяжести симптомов.
4. Длительное пищевое отравление, не проходящее больше недели.

Рассмотрим теперь некоторые частные случаи пищевых отравлений, имеющих специфические симптомы и нуждающихся в особом лечебном подходе.

#### **Отравление рыбой**

Отравление рыбой может быть очень опасным, так как в испорченной рыбе содержатся микробы, поражающие центральную нервную систему. Форма, в которой проявляется это отравление, порой напоминает заболевание холерой. Тогда наблюдаются следующие *симптомы: тошнота, боли в области желудка и по всему животу, рвота, понос, сухость во рту, жажда, задержка мочи.*

Если при этом *понижается температура, появляется сухость кожных покровов, судороги*, то это паралитическая форма отравления, которая грозит развитием паралича. Поэтому необходимо принимать срочные меры.

#### **Меры срочной помощи**

1. Вызовите «скорую помощь».
2. Как можно быстрее промойте желудок большим количеством воды.
3. Выпейте слабительное (2 столовые ложки касторового масла).
4. Сделайте клизму с 2 ложками касторового масла или крепким настоем ромашки на 0,5 л воды.
5. Каждые полчаса пейте горячий крепкий чай или кофе.
6. Примите теплую ванну или закутайтесь в теплое одеяло, не давая телу терять тепло.
7. Можете растереть тело суконкой, смоченной в уксусе или водке, – для лучшей теплоотдачи.

#### Отравление мясом и мясными продуктами

Это тоже очень опасное отравление, причем оно имеет несколько характерных признаков: головокружение, боль под ложечкой, затрудненное дыхание. При очень тяжелом отравлении зрачки расширены и не реагируют на свет.

#### Меры срочной помощи

1. Вызовите обильную рвоту, для чего выпейте соленой воды (лучше морской).
2. После этого примите слабительное.
3. Сделайте клизму.

4. Согретьте тело, растерев его шерстяной или суконной тканью, на живот положите грелку с горячей водой.

5. Пейте горячее питье в большом количестве (небольшими дозами, но часто).

6. При редком пульсе выпейте крепкий кофе, примите настойку боярышника, корвалол или валокордин.

7. В течение суток ничего не ешьте.

8. Когда состояние начнет улучшаться, начинайте питание с отвара льняного семени, рисовых протертых супов и слизистых отваров.

#### Отравление консервами

В консервах при неправильном их приготовлении и хранении могут появиться *микробы ботулизма*, которые развиваются в среде, где нет кислорода, и выделяют токсин, называемый ботулиническим, или ботулотоксином. Для человека ботулотоксин – это самый сильнодействующий из всех известных бактериальных ядов. Отравиться им можно не только от консервов, но и от *испорченного мяса*, если оно лежало большим куском (внутри куска тоже есть условия для жизнедеятельности этих микробов) и потом оказалось недостаточно проваренным.

Тепловая обработка пищи уничтожает микробов-возбудителей ботулизма, а кипячение в течение 15 минут разрушает и ботулинический токсин.

Попав в организм, этот токсин становится очень опасен, так как он поражает центральную нервную систему, а также кровь, печень, почки и т. д.

Первые *симптомы заболевания* появляются через 2–3 часа после употребления испорченного продукта.

Для отравления ботулизмом характерны следующие *признаки*: *тошнота, рвота, двоение в глазах (очень важный диагностический симптом), паралич неба, языка, глотки, лица, дыхательной мускулатуры.*

**Внимание!** При малейшем подозрении на ботулизм необходима срочная госпитализация.

#### Помощь до приезда врача

Быстрое и многократное промывание желудка.

Прием активированного угля по 3–5 г через каждые 15 минут.

Прием солевого слабительного.

Обильное питье.

Врач должен срочно ввести противоботулиническую сыворотку.

#### Отравление зернами косточковых плодов

Отравление могут вызвать *зерна косточковых плодов*: *вишни, сливы, абрикоса и горького миндаля*. В них содержится вещество, которое при расщеплении в кишечнике

образует синильную кислоту – опасный яд для организма, нарушающий процессы тканевого дыхания. Однако одно или два зерна, случайно проглоченные, не должны вызывать у вас тревоги. Чтобы наступило отравление, взрослый человек должен съесть 30–40 зерен, а ребенок – 10–15.

Только через 3 или 4 часа после этого появятся первые *признаки отравления*. Сначала возникают *головокружение, слабость, тошнота* – они напоминают обычное расстройство пищеварения. Затем появляется рвота, в тяжелых случаях человек может потерять сознание, начинаются судороги и одышка, возможны шок и коллапс. Поэтому нельзя бездействовать. При малейшем подозрении на отравление зернами косточковых плодов необходимо срочно вызвать врача и начать оказывать первую помощь пострадавшему.

### **Первая помощь**

1. Промойте желудок большим количеством воды.
2. Примите активированный уголь.
3. Можно выпить молока или съесть яичный белок, который так же, как молоко, обволакивает содержимое желудка.
4. Поставьте клизму.

### **Отравление грибами**

Это еще один вид серьезного отравления, поскольку в испорченных грибах размножаются опасные бактерии, а в несъедобных содержатся токсические вещества, опасные для здоровья.

Организм по-разному реагирует на отравление в зависимости от того, какие грибы вы съели. Так, при отравлении бледной поганкой первые симптомы появляются только через 5–7 часов, а мухомор дает о себе знать уже через 20–30 минут.

Следующие *признаки* указывают на *отравление грибами: боли в животе, тошнота, рвота, понос, головокружение, головная боль, редкий пульс, судороги.*

Обычно при отравлении грибами причина отравления очевидна, поэтому при появлении соответствующих симптомов срочно вызывайте врача. До его приезда окажите пострадавшему первую помощь.

### **Меры срочной помощи**

1. Промойте пострадавшему желудок, неоднократно вызовите рвоту (для этого надо пить подсоленную воду в больших количествах).
2. Поставьте клизму с добавлением настоя ромашки (1 столовая ложка цветков на 0,5 л воды).
3. Дайте любое слабительное.
4. Используйте тепло, грелки к ногам и животу, крепкий горячий кофе или чай.
5. Разотрите больного шерстяной или суконной тканью.

**Внимание!** При отравлении грибами ни в коем случае не принимайте алкоголь, который стимулирует всасывание грибных токсинов.

## **АППЕНДИЦИТ**

Аппендицит – это воспаление червеобразного отростка, который называют аппендиксом. Он примыкает к слепой кишке и представляет собой полую закрытую трубку. Существует несколько версий развития аппендицита. По одной из них считается, что причиной заболевания является закупорка прохода из слепой кишки в аппендикс накопившейся слизью или окаменевшими каловыми массами. Возможна закупорка прохода самой лимфоидной тканью отростка. В других случаях лимфоидная ткань в червеобразном отростке может распухнуть и закупорить червеобразный отросток. В результате этого развивается воспаление или даже разрыв червеобразного отростка. Тогда воспаление распространяется на брюшную полость.

Если воспаление протекает в самом отростке, локализуясь только в нем и не переходя на брюшную полость, то организм за счет своих собственных антибиотиков может справиться с ним. Тогда появившиеся симптомы – боль, тошнота – бесследно проходят. Обычно такое явление наблюдается у пожилых людей.

Однако в большинстве случаев аппендицита воспаление нарастает и медлить с лечением нельзя. Иначе возникнет опасность осложнения – перитонит, то есть гнойное инфицирование брюшной полости.

### **Симптомы аппендицита**

1. Боль в животе. Первоначально боль разливается по всему животу, и больному трудно определить,

где именно болит. Чаще всего начинает болеть в верхней части живота, причем на большом пространстве. Такая боль характерна не только для аппендицита, но и для заболеваний в тонкой и ободочной кишке. По мере нарастания воспаления характер боли меняется. Когда воспаление распространяется на брюшину, боль уже четко локализуется на небольшом участке. Обычно при нажатии двумя пальцами на область в правой нижней части живота и резком отрыве пальцев возникает острая боль, которая тут же проходит. При разрыве аппендикса боль вновь распространяется по всему животу.

2. Тошнота и рвота. Эти симптомы не обязательны. Они могут наступить при непроходимости кишечника, начавшейся в результате распространения инфекции.

3. Повышение температуры (также в начале воспаления не обязательно).

### **Диагностика аппендицита**

Анализ крови показывает количество белых клеток. Если оно завышенное – началось воспаление.

Микроскопия мочи. Это исследование позволяет обнаружить красные кровяные клетки, белые кровяные клетки и бактерии в моче.

Рентгеновское исследование брюшной полости. При этом исследовании выявляется наличие закупорки канала в аппендикс.

Ультразвуковое исследование. Оно позволяет определить увеличенный червеобразный отросток или абсцесс. Но это исследование малоинформативное, так как аппендикс обнаруживается не у всех пациентов.

Компьютерная томография. Позволяет определить воспаление и состояние отростка.

Лапароскопия. Это малотравматичная хирургическая процедура, которая выполняется через два прокола в брюшной стенке и позволяет с наивысшей точностью определить заболевание и сразу же удалить воспаленный аппендикс.

### **Лечение аппендицита**

Лечение аппендицита только хирургическое. Оно выполняется двумя способами: традиционным полостным методом и с помощью лапароскопии, о которой уже было сказано.

Преимущества использования лапароскопии очевидны: отсутствие шрамов, уменьшение послеоперационной боли и осложнений, быстрое восстановление после операции – за 2–3 дня.

### **ПРОБОДНАЯ ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки – одно из самых опасных осложнений язвенной болезни. Причины этого явления – прогрессирующая язвенная болезнь, отсутствие лечения и грубое нарушение диеты (продукты, резко повышающие количество соляной кислоты или вызывающие усиление моторики желудка), ведущие к усугублению течения заболевания. Еще одной причиной является механическое воздействие – травма живота, сильное и резкое физическое напряжение, а также медицинские процедуры – зондирование и промывание желудка.

У мужчин прободение язвы возникает намного чаще, чем у женщин. А причиной чаще всего является злоупотребление алкоголем и сильные физические нагрузки.

Прободение язвы начинается внезапно и приводит к тому, что содержимое желудка попадает в свободную брюшную полость и вызывает там раздражение и воспаление. Наступает быстро прогрессирующий перитонит.

### **Симптомы прободения язвы**

1. Боль. Сильная и острая режущая боль, нередко сгибающая человека пополам, является основным признаком прободной язвы. У больного появляется холодный пот, он бледнеет и может потерять сознание. Затем боль распространяется по всему животу, может отдавать в плечо и под лопатку.

2. Напряжение мышц передней брюшной стенки. Живот сильно напряжен, напоминает доску.

3. Сильная слабость, жажда, сухость во рту.

4. Холодный пот, бледность.

5. Поза – прижатые к животу ноги.

### **Лечение прободной язвы**

При малейшем подозрении на прободение язвы необходимо срочно вызвать врача и госпитализировать больного. Лечение прободной язвы только хирургическое. Причем доставить человека в больницу необходимо на носилках, не разрешая ему двигаться и вставать.

До прихода врача нельзя принимать лекарства и пить!

### **Часть 3**

#### **Очищение кишечника как средство профилактики и лечения**

Очищение кишечника имеет огромное значение для лечения и профилактики не только желудочно-кишечных заболеваний, но и патологий сопутствующих органов – печени, поджелудочной железы, селезенки, почек. Если задуматься о том, что происходит в организме при отсутствии ежедневного опорожнения кишечника, то выяснится совсем неприглядная картина. Каловые массы, оседающие на стенках кишечника, постепенно накапливаются и увеличивают толщину его стенок в два раза (появляются ощущение вздутия, метеоризм, запоры), нарушая процесс всасываемости питательных веществ. Со временем здесь образуются каловые камни, происходит самоотравление организма продуктами гниения. Из-за увеличения объема кишечника соседние органы деформируются, их кровоснабжение ухудшается и со временем нарушаются функции. В результате в этих органах развиваются острые и хронические заболевания. Чем больше шлаков накапливается, тем больше страдает кишечник и другие органы, тем хуже человек себя чувствует.

Зашлакованность кишечника приводит к нарушению работы нервно-психической деятельности: депрессиям, апатии, бессоннице, а также – к раннему старению. Кожа страдает в первую очередь – это показатель внутреннего состояния организма. Бледные покровы, ранние морщины и дряблость кожи – все это симптомы зашлакованного кишечника, производящего токсины, с которыми организм не справляется. Когда он забит слежавшимися каловыми массами, в нем нарушается обмен веществ. А это приводит к снижению функции нервной, иммунной и эндокринной систем. В результате нарушения всасывания витаминов, микроэлементов и питательных веществ страдает обмен веществ в организме и, как следствие, падает иммунитет, появляются аллергические реакции, отеки, гнойнички и нарывы.

Даже если у вас нормальный стул, то в кишечнике все равно откладываются шлаки, хотя и не так быстро. Вот почему лечение перечисленных заболеваний нужно начинать с глубокого очищения кишечника, которое запускает в организме процесс самовосстановления.



Очищать кишечник можно разными способами: в медицинском кабинете методом аппаратного промывания кишечника, а также в домашних условиях с помощью клизм, слабительных, травяных настоев и ферментивных квасов.

## **Колоногидротерапия**

*Это промывание кишечника с помощью специального аппарата, которое проводится только в медицинских учреждениях.* Процедуру должен проводить опытный врач, который будет следить за вашим самочувствием и контролировать весь процесс. Во время промываний и после них кишечник заселяют полезной микрофлорой, поэтому в результате такого очищения естественная микрофлора кишечника не страдает, а, наоборот, пополняется бифидобактериями. Кроме того, при промывании происходит мягкий гидромассаж стенок толстого кишечника, улучшающий его состояние.

После процедуры пациенты, как правило, теряют несколько килограммов веса и чувствуют себя намного лучше. Но одной процедуры в большинстве случаев бывает недостаточно. Их количество зависит от состояния кишечника, его зашлакованности, наличия заболеваний, возраста и самочувствия.

## **Очищение кишечника с помощью клизмы**

Очищение с помощью клизмы в домашних условиях требует определенных навыков или хотя бы теоретических знаний.

Сначала приготовьте все необходимое для клизмы: кружку Эсмарха, которая продается в каждой аптеке, а также клеенку и собственно жидкость для введения – кипяченую воду с добавками (настои трав и т. д.).

*Наконечник клизмы, который будет вводиться в задний проход, перед процедурой обязательно прокипятите.*

Процедуру желательно проводить после дефекации.

*Обычно вводится от 1,5 до 2 л воды.* Вода не должна быть ни холодной, ни горячей. Ее необходимо довести до температуры примерно 38–39 °С, *что чуть выше температуры человеческого тела.* Это нужно для того, чтобы вызвать сокращение мышц кишечника. При холодной воде этого не произойдет, а горячая обожжет слизистую.

*Залить воду в кружку Эсмарха и повесить ее на высоте 1,5 м.* Клизму можно ставить, *лежа на левом боку, предварительно постелив под себя клеенку, или стоя на четвереньках.* При этом надо опустить голову вниз и одной рукой осторожно ввести наконечник на 5–7 см, затем открыть краник на шланге. Голову все время держать опущенной. Дышать ртом, живот расслаблен. После того как войдет вся вода, выньте наконечник *и постарайтесь 5-10 минут удержать воду внутри.*

*Можно дополнительно подтягивать живот.* За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникает в поперечную. Медленно лечь на спину и перевернуться на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадает в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промывать весь толстый кишечник.

*Спокойно полежать на спине или правом боку 5-15 минут, если не будет сильных позывов. Далее можно подняться и походить. Дождавшись позыва, пойти в туалет.*

Вначале процедуры возможны дискомфорт и боль в кишечнике. Это объясняется тем, что в заполненный каловыми массами кишечник поступает большое количество воды и еще больше растягивает его стенки. Но после первой же очистки это напряжение спадет и боль пройдет. Дальнейшие процедуры будут проходить уже безболезненно.

### **ОЧИЩЕНИЕ КЛИЗМОЙ ПРИ ЗАПОРЕ**

При запоре очистить кишечник хорошо помогает *масляная клизма*.

*Подогрейте 50-100 мл растительного масла до 37 С и введите его в прямую кишку из спринцовки или шприца с резиновым катетером. Клизму можно делать даже при геморрое, только с особой осторожностью при введении наконечника.*

Клизму делать нельзя, если у вас недавно была проведена операция на кишечнике. Но есть и другие противопоказания.

#### **Противопоказания для клизмы:**

- сердечная и почечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь III степени;
- недавно перенесенный инфаркт или инсульт, послеоперационный период;
- заболевания толстого кишечника;
- паховая или брюшная грыжа;
- обострение хронических заболеваний;
- боли в животе;
- кровотечение из прямой кишки;
- у женщин выпадение влагалища;
- высокая температура тела;
- сильная головная боль;
- общая слабость;
- тошнота и расстройство желудка.

Кроме того, следует воздержаться от клизмы в состоянии переутомления и стресса, при болях в животе, а женщинам – в период беременности, кормления грудью и во время месячных. Начинать чистку нужно не ранее чем через два дня после окончания менструации, а заканчивать не позднее чем за два дня до начала нового менструального цикла.

Чтобы помочь кишечнику быстрее освободиться от каловых масс, нужно заранее его подготовить. В этом поможет *специальное упражнение, которое делается непосредственно перед процедурой.*

Встать прямо, ноги – на ширине плеч. Глубоко вдохнуть, потом с силой выдохнуть. Задержать дыхание, напрячь мышцы живота и энергичным усилием втянуть живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина. Положить руки на бедра, немного согнуть ноги и слегка податься туловищем вперед, не сгибаясь. При этом диафрагма легко поднимется. Остаться в этой позиции, не дыша как можно дольше. Затем расслабиться, встать прямо и возобновить дыхание.

Перед первой клизмой сделайте это упражнение 1–2 раза, затем увеличивайте количество упражнений, доведя их до семи.

Чтобы обеспечить хорошее промывание водой разных отделов пищеварительного тракта, *такие движения выполняйте поочередно в положении стоя, сидя, лежа на левом боку, на спине, на правом боку и на четвереньках.* Для усиления эффекта перед тем, как выполнять упражнение, *выпейте несколько стаканов подсоленной воды комнатной температуры.*

#### **Травяной раствор для промываний**

Этот раствор применяется при сильном дисбактериозе. Он оказывают асептическое воздействие и выводит токсины. Можно использовать одну траву или несколько в любых сочетаниях, а также смесь из следующих трав: подорожник, золототысячник, полевой хвощ, полынь, розмарин, крапива, одуванчик, тысячелистник, ромашка, виноградные листья, трилистник. Залейте их двумя стаканами кипятка и поставьте на маленький огонь на 10 минут. Затем процедите и добавьте в клизменную воду (2 л).

Промывание с травами делайте ежедневно в течение недели.

#### **Очистка кишечника с помощью сыворотки и соды**

Эта клизма дает отличный очищающий эффект. К тому же она применяется один раз в неделю, что не так изнурительно, как ежедневные клизмы. Но зато курс лечения длится 1,5 месяцев.

Приготовьте 2 л сыворотки, добавьте 2 столовые ложки пищевой соды и размешайте (появится небольшая пена). Можно добавить немного воды, настоянной на чесноке (1 размятый зубчик в стакане воды).

#### **Клизма по Н. Уокеру**

В 2 л теплой кипяченой воды добавьте 1 столовую ложку лимонного или клюквенного сока (можно вместо сока взять рассол квашеной капусты). Курс очищения составляет 5 недель.

В течение первой недели клизмы делайте ежедневно, на второй неделе – через день, в течение третьей недели – через 2 дня, на четвертой неделе – через 3 дня и на пятой – всего 1 раз.

*Рекомендуется проводить такой очистительный курс каждый сезон, то есть четыре раза в год. Затем поддерживать чистый кишечник ежегодным очистительным курсом.*

### **Клизма с ромашкой**

Заварите 1 столовую ложку сухих листьев и цветов ромашки 1 стаканом крутого кипятка, накройте крышкой, а через 10–15 минут полученный настой процедите. В теплый раствор добавьте желток, взбитый с 1 чайной ложкой соли. Добавьте 2 столовые ложки глицерина. Тщательно перемешайте и добавьте в клизменную воду.

### **Быстрая очистка кишечника**

Курс быстрой очистки кишечника подходит тем, у кого пока нет серьезных проблем и запущенного дисбактериоза. С помощью быстрой очистки кишечника можно всего за три дня восстановить работу кишечника, нормализовать микрофлору, предупредить начало развития или обострения хронических заболеваний.

#### **Очищение соками**

##### *Первый день*

Натощак сделать очистительную клизму с водой или травами.

После нее за 1 час до еды выпить настой лимона (50 г) с чесноком (1 натертый зубчик). В течение дня пить кефир (1,5–2 л) и воду. Можно выпить свежий томатный сок, но не более 200 г.

##### *Второй день*

Натощак – очистительная клизма.

Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков – капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного). Сок свеклы выдержать перед употреблением около часа в холодильнике, чтобы избавиться от эфирных масел.

##### *Третий день*

Натощак выпить настой лимона с чесноком. Через час – легкий завтрак. Питание раздельное – или фрукты, или овощи. Пить до 3 л воды.

*Такую очистку можно делать 2 раза в месяц.*

#### **Очищение кефиром**

##### *Первый день*

Натощак – промыть кишечник кипяченой водой.

Затем в течение дня выпить 1,5–3 л кефира с маленькими кусочками подсушенного черного хлеба. Больше ничего не есть и не пить.

##### *Второй день*

Натощак – очистительная клизма.

В течение дня выпить 1 л (можно больше) свежего яблочного сока. Можно добавить в него морковный, капустный, свекольный соки или их смеси.

*Третий день*

Клизма не нужна. В течение дня есть только вегетарианскую пищу.

## **Очищение кишечника с помощью трав**

*Для очистки и восстановления нормальной микрофлоры кишечника рекомендуются травы и растения, которые оказывают асептическое действие и разрушают гнилостные яды, образующиеся в толстом кишечнике: подорожник, крушина, ромашка, календула, полевой хвощ, полынь, крапива, одуванчик, тысячелистник, семена льна, трилистник.*

Эти травы можно использовать в разных комбинациях, делая отвары и настои и добавляя их в клизменную воду.

## **ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ КЛЕТЧАТКИ**

Клетчатка – это важный компонент пищи, без которого невозможно нормальное пищеварение. Дело в том, что клетчатка расщепляется только в толстом отделе кишечника.

Поэтому для того, чтобы усилить перистальтику кишечника, необходимо употреблять как можно больше продуктов, содержащих клетчатку. К ним относятся: капуста, огурцы, свекла, салат, свекла, брюква, репа, морковь, тыква, желтая и зеленая фасоль в стручках. Много клетчатки содержат отруби.

Для эффективного очищения нужно 3 раза в день есть клетчатку, причем довольно большими порциями. Поэтому удобнее всего использовать жмыхи по рецепту Болотова. В маленьких по объему шариках содержится довольно много клетчатки.

## **ОЧИЩЕНИЕ РАСТВОРОМ ГЛАУБЕРОВОЙ СОЛИ**

Растворите столовую ложку глауберовой соли в стакане воды, хорошо размешайте. Выпейте утром натощак. Этот раствор хорошо промывает не только кишечник, но и лимфу. Однако при очищении организм теряет много воды. Потери необходимо компенсировать с помощью свежих соков лимона, грейпфрута или апельсина, наполовину разбавленных водой. За день необходимо выпить 2 л сока, принимая его каждые полчаса по половине стакана. Начинать пить сок надо через полчаса после приема солевого раствора.

В день очищения ничего не есть, кроме одного цитрусового плода на ночь.

Вечером перед сном сделайте клизму с соком 1–2 лимонов, разведенным в 2 л теплой воды.

Такое очищение проводите 3 дня, затем соблюдайте фруктово-соковую диету.

## **ОЧИЩЕНИЕ ШИПОВНИКОМ**

Перемелите в мясорубке или блендере хорошо пропаренный шиповник. Принимайте кашицу из шиповника через два часа после ужина. Волокна шиповника за ночь разбухнут в кишечнике, а утром очистят его от шлаков.

Вместо шиповника можно использовать *гранулы морской травы ламинарии.*

### **ОЧИЩЕНИЕ ЧИСТОТЕЛОМ**

Разотрите свежие листья и стебли чистотела в ступке или пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте горячей водой в соотношении 1:10. Остудите и процедите. Добавьте в клизмennую воду.

Процедуры делайте ежедневно или через день. Особенно полезно такое очищение *при полипах в толстом кишечнике.*

### **ОЧИЩЕНИЕ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТАХ)**

Необходимо обратить внимание на очистку тонкого кишечника. Энтерит – хроническое воспаление тонкого отдела кишечника. Его симптомы, то есть склонность к поносам, урчание и боли в животе, ощущение тошноты и отрыжка как свидетельство болезни этого отдела, встречаются не так редко. Прием настоев трав является самым лучшим способом чистки. Настой календулы (1 столовую ложку на стакан кипятка) пить по 1/2 стакана между приемом пищи, настой ромашки принимать по 2 столовые ложки после еды, настой подорожника – выпивать в течение часа стакан небольшими глотками. Хороший результат дает применение настоя шишек ольхи (4 чайные ложки на стакан кипятка, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день) или отвар шишек после 15 минут кипячения – по столовой ложке 2–3 раза в день.

### **ОЧИЩЕНИЕ ПО КОРОДЕЦКОМУ**

А. Кородецкий рекомендует очищать желудок и кишечник с помощью *ферментных квасов Болотова.* Свои квасы он приготавливает на *целебных растениях – чистотеле, сабельнике и золотом усе.* Эти квасы дают превосходные результаты. Они полезны не только для профилактики заболеваний, но и для лечения серьезных недугов пищеварительной системы. Причем воздействие квасов мягкое, а эффект – прочный. Ферментные квасы повышают иммунитет и восстанавливают здоровую микрофлору желудочно-кишечного тракта.

#### **Квас на чистотеле по Кородецкому**

В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики холодной кипяченой или родниковой воды. Растворяем в воде 1 стакан сахара и 1 чайную ложку сметаны. Сметану лучше брать рыночную, а не пастеризованную из магазина. Растворить ее можно сначала в небольшом количестве воды, например в 1/3 стакана, а затем вылить в 3-литровую банку. Полстакана травы чистотела (все равно, сухой или свежей, но обязательно чистой, без следов плесени) поместить в марлевый мешочек и утопить на дне банки при помощи грузика или прута из нержавеющей стали, горлышко банки завязать марлей в 3 слоя.

Квас настаивается 2 недели в темноте при комнатной температуре. Внимательно следите за ним! Необходимо удалять образующуюся на поверхности плесень и процеживать, если

появился осадок. Через 2 недели из банки отливаем 1 л готового кваса в литровую стеклянную банку с крышкой. Это порция для приема примерно на 3 дня. В 3-литровую банку доливаем 1 л воды и добавляем 1/3 стакана сахара. Через 3 дня квас будет опять готов. Так можно продолжать (не меняя травы) до 2 месяцев, добавляя только воду и сахар.

Начинать прием кваса нужно с малых доз, по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Больным с язвенным колитом нужно быть особенно осторожными. Если неприятных ощущений нет, то постепенно можно увеличить дозу до 1/2 стакана. Квас принимается в течение 2 недель.

**Внимание!** Квас противопоказан при остром лейкозе.

#### Очищающий квас на сабельнике

Лечебный квас готовится на основе свежей молочной сыворотки: понадобится 3 л сыворотки и 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камешка) погружаем на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 чайную ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Пьют лечебный квас до значительного улучшения самочувствия. Однако после этого рекомендуется перейти на квас Болотова «Здоровье». По крайней мере, сам создатель ферментного кваса употребляет его уже много лет без всяких перерывов, считая, что это одно из слагаемых его здоровья.

#### Квас Болотова «здоровье»

Для приготовления общеукрепляющего кваса налить в банку 3 л воды, положить 30–40 разрезанных пополам плодов каштана (или 2–3 стакана мелко порезанных банановых шкурок или апельсиновых корок), 1 стакан сахарного песка и добавить 1/2 стакана молочной сыворотки или 1 чайную ложку сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса и сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1–2 столовые ложки сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Квас Болотова пьют перед едой за 10–20 минут по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв, и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным к употреблению.

В лечебный квас для улучшения вкуса можно добавлять в небольших количествах ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец,

кориандр, сосновую хвою. Много класть не надо, на 3 л вполне хватит пары чайных ложек смеси нескольких ароматических растений.

Ежедневная порция кваса Болотова «Здоровье» поможет вам не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Ведь употребление стакана этого чудодейственного напитка до завтрака усиливает работу эндокринной системы, увеличивает содержание в организме кальция, меди и йода.

#### Очищающий квас из золотого уса

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (в этом случае можно использовать усы, листья, стебли), стакан сахара, чайную ложку сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно 3-литровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить банку водой по плечики. В воду добавьте стакан сахара и столовую ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место.

Квас будет готов примерно через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или погребе. Полученный напиток нужно пить за 10–20 минут перед едой по 1/2 стакана 1–2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Отпив днем из банки некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 чайная ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению.

Такой квас можно принимать не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

#### Ферментный квас Л. и Г. Погожевых

Возьмите 5 столовых ложек сосновых иголок, по 1 столовой ложке шиповника и луковой шелухи. Залейте 1 л воды и доведите до кипения. Подержите 5 минут на огне, затем добавьте еще 2 л воды, стакан сахара, 0,5 л молочной сыворотки или 1 чайную ложку сметаны. Выдержите квас в тепле трое суток.

Принимайте квас по 1 стакану утром натощак.

#### Очищающий чай из сабельника (рецепт А.Кородецкого)

Для приготовления чая возьмите 1 стакан мелко нарезанных корней, прокипятите в течение 1–2 минут. Чай пьют по 1 стакану на прием. За 2–3 дня следует выпить 3 л приготовленного чая. Затем эти корни кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды и таким же образом выпивают за 2–3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, теперь 10–15 минут, и используют точно так же.



Установлено, что употребление в течение 1–2 месяцев чая из корней сабельника болотного или корней подсолнечника помогает вывести из организма большое количество шлаков.

Чай из корней сабельника болотного пьют большими дозами в течение месяца и даже более, после чего необходимо сделать месячный перерыв. Надо учесть, что при употреблении этих чаев соли начинают выводиться через 2 недели. Выведение следует продолжать до тех пор, пока моча не станет прозрачной и в ней больше не будет образовываться осадок.

**Внимание!** Во время приема очищающего чая из сабельника болотного из рациона исключаются острые приправы, соленья, сельдь и уксусы. Пища должна быть преимущественно растительной.

#### Часть 4

### Лечение и профилактика желудочно-кишечных заболеваний

#### **Лечение гастрита**

Для лечения хронического гастрита лучше всего использовать *немедикаментозные методы*: фитотерапию, водные процедуры, диету и лечебное питание. Однако острый гастрит дает столь неприятные симптомы, что организму требуется быстрая помощь. Если вы страдаете гастритом, то в вашей домашней аптечке должны храниться *лекарственные препараты, облегчающие состояние и снимающие воспаление и боль.*

#### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Если симптомы гастрита беспокоят вас впервые и вы не уверены в своем диагнозе, а также не знаете, какая у вас кислотность, то лучше ограничиться *следующими препаратами.*

1. Спазмолитики: но-шпа, дицетел. Эти препараты эффективно снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов и уменьшают боль. Преимущество дицетела перед но-шпой в том, что он действует только на мускулатуру органов желудочно-кишечного тракта, не влияя на тонус сосудов.

2. Смекта. Смекта обволакивает слизистую оболочку желудка, уменьшает в нем боли и дискомфорт, снимает вздутие в кишечнике, помогает также при диарее. Пакетик смекты растворить в половине стакана воды и хорошо размешать. Принимать за 20 минут до еды 3 раза в день.

3. Бефунгин – препарат из чаги (березовый гриб). Уменьшает воспаление слизистой, снимает боль и дискомфорт. Рекомендуется также при язвенной болезни желудка.

4. Препараты для снятия метеоризма и вздутия кишечника, часто сопровождающих гастрит:

- масло фенхеля (5-10 капель);
- укропная вода (по 1 столовой ложке 4–6 раз в день на голодный желудок).

#### При повышенной кислотности

При обострении гастрита, который сопровождается повышенной кислотностью, необходимо нейтрализовать действие соляной кислоты. Именно она является источником раздражения слизистой. В этом помогают антацидные средства, которые к тому же защищают слизистую от действия других повреждающих факторов. В состав этих препаратов входят такие щелочные вещества, как гидроксид алюминия, оксид магния, гидрокарбонат натрия, цитрат магния и др.

#### Антацидные препараты:

- алмагель;
- фосфалюгель;
- гастал (по 1–2 таблетки 3–4 раза в день);
- викалин (по 1 стакану 3 раза в день);
- викаир;
- алекситол натрия (по 1–2 таблетки держать во рту до полного растворения);
- аттапульгит (в первый день 4 таблетки, затем по 2 таблетки 3 раза в день);
- алюминия гидроксид, алюминия фосфат (в виде суспензий, по 1–2 чайные ложки);
- магния гидроксид, магния карбонат, магния цитрат.

#### При пониженной кислотности

В этом случае рекомендуется использовать лечебные средства, повышающие выработку соляной кислоты и содержащие ферменты.

#### К ним относятся следующие препараты:

- галстена;
- дигестал;
- портаген;
- прегестимил;
- креон;
- мезим-форте;
- фестал;
- энзистал.

## **ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

Питание имеет огромное значение для успешного лечения гастрита, причем не только в острой стадии заболевания, но и в течение всей жизни. Это не означает, что вы должны всегда соблюдать строгую диету, *но приучить себя к щадящей пище нужно обязательно*. Тогда здоровое питание войдет у вас в привычку, а боли и неприятные

ощущения пройдут совсем. Конечно, изредка можно позволять себе соленья, копчености, жирную пищу и алкоголь. Но это должно быть исключение, а не правило.

Кроме того, соблюдайте режим питания. *Длительные перерывы так же провоцируют обострение гастрита, как и обильная, но редкая еда.*

При хроническом гастрите *необходимо принимать пищу не менее 4 раз в день в одни и те же часы.* Причем на первый завтрак нужно съесть около 30 % всего суточного рациона (по калорийности), а вот второй завтрак должен быть легким – 10 % от рациона, обед составляет 35–40 %, а ужин – 15 %. *После еды ни в коем случае нельзя заниматься физической работой или ложиться.*

*Во время обострения необходима особая диета.* Во-первых, исключаются сырые овощи и фрукты, а также салаты из них. Пища должна быть отварная, паровая или тушеная. *Острые, жирные и жареные блюда категорически запрещаются,* так же как специи, маринады, грибы и газированные напитки. *Нельзя употреблять редьку, редис, зеленый лук, чеснок и капусту.* Нужно ограничить мучные и сладкие продукты, а также макароны.

#### **Минеральная вода**

*Перед употреблением воду следует подогреть* до температуры 40–44 °С. В зависимости от показателя кислотности минеральную воду надо употреблять в разное время. Так, при повышенной кислотности ее надо пить за 1–1,5 часа до еды, при пониженной – за 20–30 минут, а при нормальной – за 10–15 минут или во время обеда. Пить по 1 стакану 3 раза в день: при повышенной кислотности – большими глотками, при пониженной – небольшими глотками и медленно.

Эссендуки № 17 *снимает воспаление слизистой,* улучшает обмен веществ, стимулирует секреторную функцию желудка. Эссендуки № 4 подходит людям с *пониженной кислотностью.*

Длительность лечения минеральной водой – 4 недели.

#### **ФИТОТЕРАПИЯ ГАСТРИТА**

*Травы, рекомендуемые при остром гастрите:* аир, алтей, анис, бадан, валериана, вахта, вереск, горец змеиный, горец птичий, гравилат городской, девясил, дуб, душица, ежевика, зверобой, золототысячник, ива белая, исландский мох, календула, кипрей, крапива, лапчатка прямостоячая, лен, липа, манжетка, мать-и-мачеха, мелисса, полынь горькая, ромашка, солодка, тмин, тысячелистник, хвощ, чабрец, черника, шалфей, шиповник, эвкалипт, ятрышник, ячмень.

Можно делать из них настои или отвары, комбинируя и составляя сборы в равных частях. Вот рецепты пяти наиболее эффективных сборов.

#### **Сбор № 1**

Аир – 2 части, лист березы – 2 части, кора вербы – 1 часть, зверобой – 5 частей, золототысячник – 3 части, лист калины – 2 части, семя льна – 4 части, мята – 3 части, подорожник – 2 части, пустырник – 5 частей, лист смородины – 5 частей.

#### **Сбор № 2**

Алтей – 3 части, будра – 2 части, вахта – 2 части, вероника – 3 части, дымянка – 3 части, зверобой – 4 части, земляника – 2 части, календула – 2 части, крапива – 1 часть, семя льна – 3 части, мать и мачеха – 3 части, мята – 2 части, укроп – 1 часть.

#### **Сбор № 3**

Зверобой – 5 частей, семя льна – 3 части, мята – 2 части, пастушья сумка – 1 часть, пижма – 1 часть, пустырник – 4 части, ромашка – 2 части, рута – 3 части, солодка – 2 части, спорыш – 3 части, тмин – 2 части.

#### **Сбор № 4**

Аир – 2 части, валериана – 2 части, зверобой – 6 частей, семя льна – 4 части, Melissa – 3 части, сушеница топяная – 5 частей, фенхель – 2 части, хвощ полевой – 3 части, чабрец – 4 части, шалфей – 2 части.

Готовить их нужно так: все компоненты перемешать, 1 столовую ложку смеси залить в термосе на ночь стаканом кипятка. Утром пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Если заболевание сопровождается *спазмами и вздутиями кишечника*, в сборы включают травы с ветрогонным или спазмолитическим действием.

#### **Сбор № 5**

Анис – 2 части, валериана – 2 части, душица – 3 части, календула – 3 части, мята – 3 части, рута – 4 части, тмин – 2 части, укроп – 2 части, фенхель – 2 части, хмель – 3 части, золототысячник – 3 части.

Лечение гастрита с помощью фитотерапии продолжается 3–4 месяца. А неприятные симптомы исчезают, как правило, уже через одну-две недели. Однако лечение надо продолжать, чтобы снять воспаление слизистой и полностью восстановить кишечную флору. Преимущество лечения травами перед медикаментозным состоит в том, что оно, во-первых, не дает побочных эффектов, а во-вторых, и это главное, обеспечивает стойкий результат. После такого щадящего лечения вы сможете надолго забыть о боли в желудке, отрыжке и изжоге, если, конечно, не будете слишком грубо и часто нарушать диету.

Помимо травяных настоев *старайтесь использовать ягоды, фрукты и овощи*, которые продаются в магазинах или растут на ваших садовых участках, в лесу. Это смородина, черника, боярышник, а также кислая капуста, картофель и др. В свой рацион обязательно включайте соки и настои, причем делать это желательно в соответствии с определенными лечебными рекомендациями, а не спонтанно.

#### **Ягоды черники**

Одну столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

#### **Сок из ягод облепихи**

Пить по 1 стакану два раза в день за час до еды.

#### **Плоды боярышника**

Распарить плоды в духовке, принимать по 1/2 стакана при болях в желудке.

#### **Сок капусты белокочанной**

Принимать по 1 стакану два раза в день за 20 минут до еды.

#### **Лимонный сок**

Выжать сок из 1 лимона, развести 1 стаканом воды, добавить сахар (или мед) по вкусу, пить по 1/2 стакана в день.

#### **Картофельный сок**

Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день, после сока полежать полчаса. Курс лечения при гастрите с повышенной кислотностью – 10 дней, с пониженной – 3 недели.

#### **Морковный сок (при повышенной кислотности)**

Пить по 1 стакану за полчаса до еды. Рекомендуется при повышенной кислотности.

#### **Пшеничные ростки**

Зерна пшеницы прорастить в воде, проросшие ростки пропустить через мясорубку, добавить растительное масло по вкусу и есть натощак.

#### **Сок подорожника с медом**

В стакан сока подорожника добавить 2 столовые ложки меда, тщательно размешать и подержать на слабом огне 20 минут, затем остудить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

#### **Алоэ с медом**

Смешать 100 г сока алоэ со 100 г меда.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

#### **Мед с оливковым маслом**

Взять 100 г меда, стакан оливкового масла и сок 1 лимона, хорошо перемешать. Хранить в прохладном месте.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

#### **Мед с водой**

Одну чайную ложку меда растворить в 1 стакане воды и пить утром натощак маленькими глотками.

#### **Сок алоэ**

Принимать по 1–2 чайные ложки 2–3 раза за полчаса до еды в течение месяца.

### **Облепиховое масло**

Смешать 1/3 стакана настойки прополиса с 1 чайной ложкой облепихового масла.

Принимать по 20–30 капель с водой или молоком 3 раза в день за 1 час до еды.

### **Лечение хронического гастрита с нормальной и повышенной кислотностью**

Эти рецепты лечения хронического гастрита помогут также при язвенной болезни, которая практически всегда развивается на фоне повышенной кислотности желудочного сока.

### **Картофельный сок**

Тщательно промытый картофель натереть вместе с кожурой, отжать сок и пить за полчаса до еды по 1/4 стакана 2–3 раза в день, постепенно доводя дозу до 2/3 стакана. Курс лечения – 4–5 недель. При наличии язвы желудка, двенадцатиперстной кишки или постоянных болей в области желудка курс лечения – 7–8 недель.

### **Аир от изжоги**

Порошок корня аира принимать на кончике чайной ложки, запивая теплой водой. Через 20–30 минут процедуру повторить. Порошок аира оказывает такое же действие, как питьевая сода (обладает щелочными свойствами).

### **Яичный белок**

Для нормализации кислотности используется сырой белок куриного яйца.

Принимать за 20–30 минут до еды слегка охлажденным.

### **Рябиновый настой**

Смешайте 3 части плодов рябины и 1 часть корня аира. Одну столовую ложку смеси залейте 1 стаканом холодной воды. Настаивайте час, затем доведите до кипения, охладите и процедите.

Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

### **Лечение сливовым соком**

Сливу можно брать любого сорта. Выжать сок и принимать по 1/3 стакана за 20–30 минут до еды. Можно сок заменить свежими ягодами (100 г). Курс лечения – 4 недели.

### **Чай с травами**

Добавлять в чай сухие листья и тонкие веточки ежевики, мяты и мелиссы.

### **Рецепт А.Кородецкого**

Одну столовую ложку травы горца птичьего залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

**Средства, понижающие кислотность желудочного сока травяной настоей**

Для снижения кислотности возьмите цветки липы, семена льна, листья мяты перечной и семена фенхеля в равных количествах. Хорошо размешайте, 1 столовую ложку смеси заварите стаканом кипятка. Настаивайте, пока не остынет, затем процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день до тех пор, пока не станет легче.

### **Овощной сок**

Возьмите 1 часть свекольного, 2 части яблочного и 1 часть морковного сока. Соки должны быть свежесожатыми. Особенно помогает такая соковая смесь при повышенной кислотности, вызванной невротическими явлениями, стрессами.

### **Тыквенная каша**

Возьмите 1 часть молока и 2 части воды. Натрите на терке тыкву и сварите негустую кашу. Ешьте по утрам и в любое другое время по мере необходимости.

### **Свекла**

Выжимайте свекольный сок, готовьте из сырой свеклы салаты. В отварной свекле лечебные свойства сохраняются.

### **Зеленые яблоки**

Зеленые яблоки надо есть натощак по утрам очищенными и натертыми на мелкой терке. После этого в течение 2 часов пищу не принимать. Первый месяц есть яблочное пюре ежедневно, второй месяц – 2–3 раза в неделю, третий месяц – 1 раз в неделю.

### **Рецепты А. Кородецкого**

1. Корень аира, корень бадана, корень дягиля, трава пастушьей сумки, корень солодки, семена льна (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

2. Плоды укропа, цветки календулы, лист крапивы, трава мяты, плоды кориандра (в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

3. Трава душицы, лист мать-и-мачехи, трава очанки, трава пустырника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

4. Трава чистотела, трава тысячелистника, цветки ромашки, цветки календулы, трава зверобоя, корень горца змеиноного, лист мяты (в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

5. Трава спорыша, трава лаванды, корень одуванчика, лист подорожника, трава сушеницы (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

6. Трава зверобоя, трава крапивы, семена льна, трава сушеницы, трава полыни, цветки лабазника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

7. Корень аира, трава донника, кора калины, лист мать-и-мачехи, лист мяты, лист подорожника, цветки ромашки, плоды (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

8. Плоды укропа, корень горца змеиноного, трава душицы, цветки календулы, трава крапивы, цветки коровяка, трава пастушьей сумки (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

9. Корень алтея, трава спорыша, корень дягиля, трава золототысячника, цветки лабазника, лист манжетки, трава мяты, трава пустырника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

#### Лечение хронических гастритов с пониженной кислотностью

При пониженной кислотности, но только вне обострения гастрита, очень полезно употреблять репчатый лук и чеснок. Но делать это нужно регулярно.

Вообще гастриты с пониженной кислотностью лечатся очень долго – год и более, но именно травяные сборы и диетическое питание гарантируют хорошие результаты и надежный эффект. Поэтому курс лечения травами надо проводить четыре раза в год, а после достижения эффекта – дважды в год для профилактики.

Как правило, травяные настои принимают от двух недель до месяца, затем делают перерыв. Сборы, которые включают зверобой, рекомендуется принимать не больше двух недель, после чего сделать перерыв.

Для повышения кислотности все соки и настои с соответствующим эффектом необходимо принимать за полчаса до еды, лучше всего натощак.

Травяные сборы, повышающие кислотность

#### Сбор № 1



Алтей – 3 части, вахта – 5 частей, дымянка – 2 части, золототысячник – 2 части, семя льна – 2 части, одуванчик – 3 части, пижма – 1 часть, спорыш – 2 часть, тысячелистник – 2 части, чабрец – 4 части, шиповник толченый – 3 части.

### **Сбор № 2**

Лист березы – 3 части, вахта – 5 частей, девясил – 2 части, зверобой – 4 части, календула – 3 части, семя льна – 2 части, лист грецкого ореха – 2 части, ревень – 3 части, сушеница топяная – 3 части, семя укропа – 1 часть, лист черники – 2 части.

### **Сбор № 3**

Лист брусники – 2 части, вахта – 7 частей, душица – 3 части, земляника – 2 части, семя льна – 2 части, копытень – 4 части, мята – 2 части, подорожник – 3 части, ромашка – 2 части, тмин – 1 часть, хмель – 1 часть, чистотел – 3 части, шалфей – 4 части.

### **Березовый гриб (чага)**

Вечером 1 столовую ложку растертой в порошок чаги залейте стаканом теплой воды (около 50 °С). Настаивайте в течение ночи, а утром натощак выпейте маленькими глотками. Принимайте ежедневно в течение 2 месяцев.

**Будьте внимательны!** Настой чаги действует послабляюще.

### **Овощные и ягодные соки и настои**

#### **Медовая вода**

Утром натощак и за 20 минут до обеда и ужина выпейте стакан теплой воды с растворенной в ней 1 чайной ложкой меда. При нулевой кислотности в медовую воду добавьте по 1 столовой ложке сока подорожника и настоя малиновых листьев (1 столовая ложка на стакан кипятка, настаивать 1 час). Сок и настой можно сделать заранее и хранить в холодильнике.

#### **Рассол капусты квашеной**

Пить по 1/2 стакана 1 раз в день перед обедом.

#### **Томатный сок**

Пить с небольшим количеством соли по стакану 2 раза в день до еды.

#### **Сок черной смородины**

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### **Яблоки**

Запеченные или тертые есть ежедневно.

#### **Виноград**

Ешьте по 100–150 г винограда за 20 минут до еды.

Противопоказание: сахарный диабет.

#### **Абрикосы и курага**

Абрикосы полезны как в свежем, так и в сушеном виде (курага). Свежий абрикосовый сок следует пить перед едой – за 20 минут.

### **Брусничная вода**

Ее готовят в начале осени, в сезон созревания брусники. Ягоды промойте и залейте холодной кипяченой водой. Уже через 2 недели можно начинать принимать брусничную воду, ежедневно доливая ее в банки. Пить брусничную воду рекомендуется каждый день в течение зимы и весны до апреля. Затем также ежедневно есть ягоды, в которых сохранились все лечебные свойства и витамины.

Принимать брусничную воду надо по 1/4 стакана за 20–30 минут до еды. Есть ягоды – по 1 чайной ложке перед едой.

### **Фасоль**

Фасоль эффективно повышает кислотность. Старайтесь употреблять ее в разном виде. Можно делать салаты, пюре, супы и даже пирожки с фасолью.

### **Лимонник**

Лимонник китайский можно применять при любой кислотности, так как он обладает свойством нормализовать ее. При повышенной кислотности наблюдается понижение, а при пониженной – ее повышение. Кроме того, лимонник хорош и как обезболивающее средство.

Порошок из семени лимонника добавляйте во вторые блюда или супы. В день достаточно 1 столовой ложки порошка. Из плодов лимонника можно приготовить сок и принимать его по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

### **Мед с маслом**

Возьмите в равных частях мед и сливочное масло и хорошо размешайте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

В холодильнике мед лучше не держать, так как при низкой температуре он теряет свои свойства.

### **Настойка из грецких орехов**

Эта настойка не только повышает кислотность, но и снимает боль в желудке.

Возьмите 10–15 незрелых грецких орехов, нарежьте их тонкими ломтиками и залейте 0,5 л водки в стеклянной банке. Плотно закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре в течение двух недель. Затем процедите. Настойка должна иметь темный цвет и приятный запах. Ее можно хранить в холодильнике длительное время.

Принимать 3 раза в день после еды по 1 столовой ложке настойки, разведенной в половине стакана воды.

### **Травяные настои при железодефицитной анемии**

Гастриты и язвенную болезнь часто сопровождает железодефицитная анемия. В этом случае рекомендуются следующие травяные сборы.

### **Сбор № 1**

Аир – 2 части, дымянка – 6 частей, крапива – 8 частей, одуванчик – 4 части, полынь горькая – 1 часть, хвощ – 4 части, эвкалипт – 2 части.

### **Сбор № 2**

Лист березы – 4 части, зверобой – 6 частей, можжевельник – 2 части, мята – 3 части, лист грецкого ореха – 5 частей, татарник – 4 части, цветы цикория – 4 части, яснотка – 5 частей.

Курс лечения сборами № 1 и 2–2–3 месяца.

### **Корень аира**

Залейте столовую ложку порошка корня аира 0,5 л водки, настаивайте в течение недели, затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

### **Рецепты А. Кородецкого**

1. Трава зверобоя, трава золототысячника, лист брусники, трава горечавки, корень девясила, корень цикория, семена льна (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

2. Корень аира, трава золототысячника, лист мать-и-мачехи, лист мяты, плоды шиповника, трава вероники (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

3. Корень горца змеиного, цветки календулы, лист подорожника, трава полыни, плоды рябины обыкновенной (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

4. Трава душицы, корень одуванчика, трава тысячелистника, корень девясила, цветки бессмертника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

5. Семена льна, цветки ромашки, трава володушки, плоды кориандра, цветки пижмы, лист толокнянки, трава чабреца (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

6. Корень аира, плоды шиповника, трава вероники, курильский чай, плоды укропа (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

## Лечение гастродуоденита

Лечение гастродуоденита – комплексное: медикаментозные препараты применяются в острых случаях, диета – всегда, но еще используется фитотерапия. Лечение травами очень благоприятно сказывается на деятельности всего желудочно-кишечного тракта. Оно восстанавливает кишечную флору и не имеет вредных побочных эффектов, чего нельзя сказать о химических препаратах. Однако при обострении заболевания и наличии хеликобактерной инфекции медикаментозная терапия необходима. Антибактериальные препараты используются для лечения хеликобактерной инфекции только по назначению врача.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

- Де-нол;
- омепразол;
- кларитромицин или амоксициллин;
- метронидазол;
- ранитидин;
- фосфалюгель, мотилиум (от изжоги и отрыжки).

### **ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

Есть следует *часто, но небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу*. Это необходимо для того, чтобы не раздражать воспаленную слизистую оболочку. В острый период заболевания необходимо есть каши и протертые овощные и крупяные супы. Мясо – только отварное и нежирное, паровые и тушеные котлеты, нежирная ветчина, нежирная отварная рыба. Полезны кисломолочные продукты, но желательно обезжиренные или с небольшим содержанием жира. Допускаются неострый сыр и яйца всмятку, черный хлеб, а лучше – сухари. *Блюда не должны быть слишком горячими или холодными.*

### **ФИТОТЕРАПИЯ ГАСТРОДУОДЕНИТА**

#### **Настой калины**

Возьмите 1/2 стакана плодов калины, 2 стакана измельченного гриба чаги, 100 мл сока алоэ, 300 г меда. Калину залить 3 л воды, довести до кипения, но не кипятить. Настоять сутки. Всыпать в настой калины березовый гриб. Поставить в холодильник настаиваться еще на двое суток, после чего настой процедить и добавить мед и алоэ, размешать до растворения меда.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

#### **Травяной сбор № 1**

Смешайте траву тысячелистника – 2 части, траву зверобоя – 2 части, соцветия ромашки – 2 части и траву чистотела – 1 часть. Измельчите 2 столовые ложки смеси и заварите в термосе на ночь в 0,5 л кипятка. Утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 2–4 недели.

#### **Травяной сбор № 2**

Возьмите в равных частях корневище аира, траву полыни, траву золототысячника и кожуру апельсина. Две столовые ложки смеси измельчите и заварите в термосе на ночь в 0,5 л кипятка. Утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 1–1,5 месяца.

### **Травяной сбор № 3**

Возьмите плоды шиповника – 1 часть, траву золототысячника – 2 части, листья толокнянки – 1 часть, траву зверобоя – 1 часть, траву цикория – 2 части, траву дымянки – 4 части. Все перемешайте. Две столовые ложки смеси измельчите и заварите в термосе на ночь в 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, а утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс от 2 недель до 2 месяцев.

### **Травяной сбор № 4**

Возьмите в равных частях листья мяты, траву сушеницы топяной, траву спорыша, соцветия тысячелистника, соцветия ромашки, семена укропа, семена тмина, корень валерианы, шишки хмеля. Затем 2 столовые ложки смеси тщательно измельчите и заварите 0,5 л кипятка в термосе. Настаивайте ночь, а утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 1–1,5 месяца.

### **Травяной сбор № 5**

Возьмите траву зверобоя – 8 частей, листья подорожника – 8 частей, траву сушеницы – 8 частей, траву золототысячника – 4 части, листья мяты – 2 части, траву спорыша – 4 части, корневище аира – 2 части, плоды тмина – 3 части, траву тысячелистника – 1 часть. Все перемешайте. Две столовые ложки смеси измельчите и заварите в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, затем процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения от 2 недель до 1,5 месяцев.

### **Травяной сбор № 6**

Смешайте траву спорыша – 4 части, траву золототысячника – 3 части, листья мяты перечной – 2 части, корневище аира – 2 части, семена тмина – 1 часть, траву сушеницы – 8 частей, листья подорожника – 8 частей. Две столовые ложки смеси тщательно измельчите и с вечера заварите в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, а утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 1–1,5 месяца.

### **Травяной сбор № 7**

Возьмите в равных частях плоды фенхеля, листья мяты, траву тысячелистника и траву золототысячника. 2 столовые ложки смеси измельчите и заварите в термосе на ночь в 0,5 л кипятка. Утром настой процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения от 1 до 2 месяцев.

### **Травяной сбор № 8**

Возьмите траву спорыша – 4 части, траву зверобоя – 4 части, листья черники – 4 части, соцветия тысячелистника – 2 части, соцветия бессмертника – 2 части, траву золототысячника – 2 части, листья мяты перечной – 1 часть, соцветия ромашки – 1 часть. Все перемешайте. Две столовые ложки смеси тщательно измельчите и заварите с вечера в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, затем процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 1–1,5 месяца.

### **Травяной сбор № 9**

Возьмите в равных частях листья крапивы, листья подорожника, траву зверобоя и соцветия ромашки. Две столовые ложки смеси тщательно измельчите и заварите с вечера в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, а утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения от двух недель до 1,5 месяца.

### **Рецепты А. Кородецкого**

1. Трава чистотела – 1 часть, соцветия ромашки – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, трава зверобоя – 2 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

2. Листья крапивы, листья подорожника, трава зверобоя, соцветия ромашки (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

3. Трава тысячелистника – 2 части, трава зверобоя – 2 части, соцветия ромашки – 2 части, трава чистотела – 1 часть. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

4. Корневище аира, листья вахты, трава полыни, трава золототысячника, кожура апельсина (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

5. Листья вахты, плоды фенхеля, листья мяты, трава тысячелистника, трава золототысячника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

6. Плоды шиповника – 1 часть, трава золототысячника – 2 части, листья толокнянки – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, корневище горечавки – 2 части, трава цикория – 2 части, трава дымянки – 4 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

## **Лечение острых и хронических энтероколитов**

Причиной колитов в основном являются *кишечные инфекции*, поэтому в лечении этих заболеваний требуются *антибактериальные средства*. Организм и сам вырабатывает свои естественные антибиотики, но если иммунная система у человека слаба, то их оказывается недостаточно.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Медикаментозные препараты (антибиотики и сульфаниламиды) принимают только по назначению врача.

#### **Антибиотики широкого спектра действия:**

- рифампицин;
- ампициллин или грамицидин;
- клафоран, таривид, ципролет, ципробай и др.;
- тетрациклин, метациклин, доксициклин, доксилан, юнидокс солютаб и др.

#### **Сульфаниламидные препараты:**

- сульфадимезин;
- сульфасалазин;
- сульфацетамид.

Энтероколиты со слабовыраженными симптомами лечатся *средствами, облегчающими состояние и восстанавливающими кишечные функции*:

- 1) спазмолитики: но-шпа или дротаверин – для снятия болей в желудке и кишечнике;
- 2) теплая грелка, приложенная к правому боку;
- 3) таблетки или сухой экстракт ревеня, сухой или жидкий экстракт крушины, плоды жостера, лист сенны, чай слабительный.

### **ФИТОТЕРАПИЯ ЭНТЕРОКОЛИТА**

#### **Травы действующие послабляюще**

*Если заболевание провоцирует запоры, следует принимать травяные сборы, действующие послабляюще.* Это александрийский лист (сенна), алоэ, анис, будра, бузина черная, валериана, вахта, горец почечуйный, донник, душица, дымянка, золототысячник, копытень, крушина, ламинария, лен, лопух, мелисса, мята, одуванчик, ремень, ромашка, рябина обыкновенная, солодка, тмин, укроп, фенхель, чистотел. Кроме того, в травяные сборы рекомендуется *включать зверобой*, обладающий противовоспалительными свойствами.

#### **Сбор № 1**

Александрйский лист – 3 части, будра – 4 части, вахта – 5 частей, душица – 3 части, зверобой – 3 части, золототысячник – 2 части, ламинария – 1 часть, мелисса – 3 части, ревень – 2 части, солодка – 3 части и фенхель – 1 часть.

### **Сбор № 2**

Бузина черная – 3 части, горец почечуйный – 4 части, дымянка – 4 части, копытень – 4 части, семя льна – 2 части, мята перечная – 2 части, цветы ромашки – 5 частей, тмин – 2 части, чистотел – 3 части.

### **Сбор № 3**

Анис – 2 части, валериана – 2 части, донник – 4 части, зверобой – 3 части, крушина – 3 части, корень лопуха – 5 частей, одуванчик – 4 части, рябина обыкновенная – 2 части, укроп – 1 часть, щавель конский – 4 части.

Из травяных сборов советую делать настои. Для этого 1 столовую ложку сбора заваривайте 0,5 л кипятка в термосе на ночь. Утром процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

### **Травы действующие закрепляюще**

*Травы, действующие закрепляюще:* аир, алтей, береза, брусника, буквица, верба, горец змеиный, девясил, дуб, дурнишник, зверобой, земляника, календула, кипрей, клевер, крапива, кровохлебка, лапчатка прямостоячая, лен посевной, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, овес, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, смородина черная, спорыш, тысячелистник, хвощ, чабрец, черемуха, черника, шалфей, щавель конский, эвкалипт, яснотка.

### **Сбор № 1**

Аир – 2 части, буквица – 4 части, девясил – 1 часть, зверобой – 3 части, земляника – 2 части, крапива – 3 части, малина – 2 части, плоды ольхи – 4 части, листья черной смородины – 3 части, чабрец – 4 части, ягоды черники – 4 части.

### **Сбор № 2**

Алтей – 3 части, валериана – 2 части, кора дуба – 4 части, календула – 2 части, кровохлебка – 3 части, мать и мачеха – 2 части, листья грецкого ореха – 2 части, спорыш – 3 части, черемуха – 3 части, эвкалипт – 1 часть.

### **Сбор № 3**

Лист березы – 2 части, кора вербы – 3 части, дурнишник – 3 части, зверобой – 7 частей, кипрей – 4 частей, лапчатка прямостоячая – 2 части, можжевельник – 2 части, пастушья сумка – 2 части, тысячелистник – 3 части, лист черники – 3 части, яснотка – 3 части.

### **Сбор № 4**

Лист брусники – 2 части, горец змеиный – 3 части, зверобой – 5 частей, клевер красный – 2 части, семя льна – 2 части, мята перечная – 2 части, подорожник – 3 части, хвощ полевой – 2 части, шалфей – 4 части, щавель конский – 1 часть.



Некоторые травы имеют очень сильное закрепляющее действие, поэтому их можно использовать как отдельное лекарство. Например, очень эффективны при диарее, сопровождающей энтероколит, горец змеиный, а также кора дуба, кровохлебка, лапчатка, ольха, ягоды черемухи и черники. Их можно применять для усиления закрепляющих сборов или самостоятельно при энтероколитах, которые сопровождаются поносами.

### **Горец змеиный**

Порошок горца змеиноного, по 0,5–1,0 г на прием (запивать водой), назначают 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения от 2–3 недель до 3 месяцев.

### **Кора дуба**

Две столовые ложки на 0,5 л воды кипятят 15–20 минут и выпивают на голодный желудок в течение дня. Курс лечения – от нескольких дней до 3 недель.

### **Кророхлебка, лапчатка (калган), ольха**

Возьмите 2 столовые ложки одной из трав на 0,5 л воды. Доведите до кипения, остудите и процедите.

Принимайте по 2 столовые ложки 5–6 раз в день на голодный желудок в течение 1,5–2 месяцев.

### **Черника**

Возьмите 4 столовые ложки сушеных ягод черемухи и черники на 0,5 л воды, доведите до кипения, подержите на маленьком огне в течение 3–5 минут. Затем охладите и процедите.

Пейте в течение дня. Можно принимать для снятия симптомов (каждый день в течение недели) и лечения хронического энтероколита (ежедневно в течение нескольких месяцев).

Лечебными свойствами обладает и свежая черника, которую надо съедать по 1–2 стакана ягод ежедневно, в несколько приемов, за полчаса до еды.

### **Отвар из овса**

Залейте 1 стакан неочищенного овса 1 л воды и прокипятите в течение 2 часов на слабом огне. Затем остудите и процедите.

Выпейте отвар в несколько приемов за полчаса до еды в течение дня. Курс лечения 1–1,5 месяца. Такое лечение проводите 3–4 раза в год.

Это прекрасное обволакивающее средство, которое особенно показано при диарее, сопровождающей энтероколит.

### **Рецепт А.Кородецкого**

Одну столовую ложку размельченных корней и корневищ бадана толстолистного залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

## **Лечение неспецифического язвенного колита**

Лечение неспецифического язвенного колита, так же как и любых других заболеваний желудочно-кишечного тракта, в большой степени зависит от диеты и образа жизни. Однако снимать обострения необходимо с помощью медикаментозных препаратов. Поскольку в развитии болезни играют роль иммунные факторы, которые пока трудно поддаются коррекции, то причину воспаления устранить практически невозможно. Поэтому главная задача больного – сдерживать воспалительный процесс, повышая свой иммунитет и употребляя не раздражающую слизистую пищу.

В первую очередь необходимо избегать физических и эмоциональных перегрузок, а также соблюдать диету. Категорически запрещены продукты и блюда, которые оказывают раздражающее действие на слизистую. Это жареные, острые блюда, копчености, пряности, молочные продукты. Полезны кисели и напитки из шиповника, черники, груш и т. д. Режим питания должен быть дробным и частым.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Применение лекарственных средств бывает необходимо для прекращения воспалительного процесса и предотвращения дальнейшего образования язв. Однако все медикаментозные препараты назначает только врач и применять их самостоятельно нельзя:

- сульфаниламидные препараты (сульфасалазина и др.);
- антидиарейные средства;
- успокаивающие средства;
- ферментные препараты;
- кортикостероидные гормоны (в особо тяжелых случаях).

### **ФИТОТЕРАПИЯ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА**

Опыт лечения многих пациентов показывает, что именно травы помогают смягчить симптомы заболевания и затормозить его развитие. Травяные настои и фиточаи способствуют уменьшению кровотечения и заживлению эрозий и язв на слизистой оболочке кишечника. Кроме того, с помощью траволечения можно эффективно бороться с анемией. Использование травяных настоев снижает риск обострения болезни и позволяет отменить гормональную терапию. Поэтому именно лечение травами значительно облегчает состояние больного человека.

В фитотерапии язвенного колита широко используются травы разного спектра действия. Рекомендуется комбинировать травяные настои и чаи, чтобы комплексно воздействовать на слизистую.

Готовят травяной настой так. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять в термосе 2 часа, затем процедить. Принимать в горячем виде по стакану в день.

Обязательно применение трав, имеющих обволакивающее действие: кипрей, липа, алтей, пырей, мать-и-мачеха. Очень полезен корень солодки, повышающий иммунитет. Однако его можно использовать только после снятия обострения заболевания.

Важно применять вяжущие лекарственные растения, такие как кора дуба, гравилат, шишки ольхи, лист лещины, горец змеиный, лапчатка прямостоячая, кровохлебка, кермек Гмелина, бадан толстолистный и тихоокеанский. Прекрасно зарекомендовали себя кипрей и лист орешника, которые сочетают в себе обволакивающие и вяжущие свойства.

Противовоспалительные лекарственные растения: календула, аир, таволга, тысячелистник, ромашка, подорожник, шалфей, девясил, трехцветная фиалка.

Противоаллергические лекарственные травы: тысячелистник, череда, боярышник, вероника, ромашка, крапива, шалфей.

Кровоостанавливающие лекарственные растения: хвощ, тысячелистник, яснотка, змеевик, пастушья сумка, кора калины, крапива, ежевика, рябина, кровохлебка, зверобой, спорыш, кора барбариса, кора дуба, калган, горец змеиный и перечный, бессмертник, барвинок, кукурузные рыльца.

Для восстановления слизистой после обострения применяются лекарственные растения, улучшающие микроциркуляцию в слизистой кишечника: крапива, шиповник, зверобой, лист лещины, лист подорожника. Особенно полезны травы, стимулирующие образование новых клеток: девясил, сушеница, хмель, крапива, хвощ.

## **ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

Пища должна быть высококалорийной и содержать больше белков и витаминов, чем нужно здоровому человеку. От нее требуется не раздражать слизистую и быть легкоусвояемой. Для повышения аппетита, который у всех больных с неспецифическим язвенным колитом снижен, назначаются травы: трифоль, аир, тысячелистник, обладающие желчегонными, общеукрепляющими и тонизирующими свойствами.

Наряду с травами, диетой и медикаментозной терапией организм нужно поддерживать витаминными препаратами. Лучше, если это будут естественные витамины – фиточаи из шиповника, брусники, рябины и крапивы.

### **Рецепты витаминных чаев**

◆ По 1 части плодов шиповника и ягод черной смородины.

◆ По 1 части плодов шиповника и ягод рябины.

◆ Три части плодов шиповника, 1 часть ягод брусники и 3 части листьев крапивы двудомной.

◆ Три части плодов шиповника, 2 части ягод черники, 1 часть ягод черемухи и 3 части листьев крапивы.

Для приготовления фиточаев составьте смесь по одному из указанных рецептов, заварите 1 столовую ложку травы стаканом кипятка и настаивайте как обычный чай 5-10 минут. Пейте 3 раза в день по стакану.

## **Лечение рефлюкс-эзофагита**

Это заболевание в большинстве случаев лечится с помощью диеты и выполнения определенных требований к образу жизни.

Только осложненный рефлюкс-эзофагит требует медикаментозного и даже хирургического лечения.

Тогда в лечебных учреждениях выполняют серьезные манипуляции, такие как эндоскопическая лазеротерапия, гипербарическая оксигенация, прямая внутриванальная электростимуляция кардии, а также физиотерапевтические процедуры – электрофорез с новокаином на эпигастральную область.

### **Правила поведения при неосложненном заболевании**

1. Не есть перед сном, то есть сразу после еды нельзя принимать горизонтальное положение, лучше всего пройтись.
2. Исключить или ограничить продукты, усиливающие явление рефлюкса: жирное мясо, цитрусовые, шоколад, алкоголь, кофе.
3. Отказаться от курения.
4. Стараться поддерживать нормальный вес тела, а если он избыточный – похудеть.
5. Спать, подложив валик под голову, шею и верхнюю часть спины, чтобы они были приподняты.
6. Носить свободную одежду.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Для снятия неприятных симптомов – рвоты, отрыжки, изжоги, боли – применяются антацидные (уменьшающие кислотность желудочного сока) средства, которые описаны в лечении гастрита с повышенной кислотностью (альмагель, фосфалюгель и т. д.). Используют также препараты, снижающие выработку соляной кислоты: омепразол, лансопразол и др.

### **ФИТОТЕРАПИЯ**

При этом заболевании применяются все средства, уменьшающие кислотность желудочного сока, например те, что описаны при лечении гастрита с повышенной кислотностью.

### **Лечение язвенной болезни**

Язвенную болезнь лечат как медикаментозным путем, так и диетой, то есть ограничением продуктов, раздражающих слизистую и повышающих кислотность желудочного сока. Кроме того, при обострении заболевания необходимы полный покой и исключение физических и нервных нагрузок. Желателен постельный режим.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

К медикаментозным методам лечения относится прием антибиотиков, причем в сочетании с препаратами, снижающими выработку соляной кислоты. Наибольший эффект дает сочетание антибиотиков – кларитромицина, амоксициллина или фуразолидона (метронидазола) с препаратами висмута (де-нол) или омепразолом.

При язве двенадцатиперстной кишки необходимо принимать антикислотные препараты в течение трех недель, а при язве желудка – в течение пяти недель.

Если язва кровоточит, лекарства принимаются более длительное время.

Другие препараты, применяемые при лечении язвы: тетрациклин, амоксициллин, гонофарм, флемок-син, висмута субсалицилат, клацид, лансопразол, метронидазол, флагил, трихопол, омезол, омизак, ранитидин, зантак, рокситромицин, фуразолидон, лосек, сумамед.

### **Действие препаратов и возможные побочные эффекты**

1. Омепразол, лансопразол. Уменьшают выработку желудочной кислоты. Достаточно быстро купируют боль и при кратковременном применении вызывают меньше побочных эффектов. Омепразол, лансопразол и др. стоят дороже, чем H<sub>2</sub>-гистаминоблокаторы. Противопоказаны при беременности.

2. Гидроксид алюминия. Понижает кислотность желудочного сока. Однако этот препарат может спровоцировать запор. В этом случае его нужно сочетать с гидроксидом магния. Лучше принимать препарат в жидком виде, так как это эффективнее и дешевле. Препарат нельзя принимать больше двух недель. Если это все-таки необходимо, обязательно согласуйте прием с лечащим врачом. Не следует принимать гидроксиды алюминия и магния, если у вас наблюдаются или наблюдались значительное нарушение функций почек, нарушения метаболизма костной ткани или непроходимость кишечника.

3. Сукралфат, алсукрал. Эти препараты при попадании в желудок образуют на поверхности слизистой полимерную защитную пленку, которая защищает клетки слизистой оболочки желудка от желудочного сока и предотвращает дальнейшее развитие язвы. Эти лекарства тоже могут вызвать запор.

4. Маалокс, магальдрат, риопан. Нейтрализуют соляную кислоту желудочного сока.

5. Мизопростол, сайтотек. Защищают слизистую оболочку желудка и немного уменьшают выработку соляной кислоты в желудке. Побочные эффекты – диарея, опасность выкидыша у беременных и др.

6. Фамотидин, гастросидин, ульфамид, низатидин, аксид, ранитидин, зантак. Угнетают секрецию желудочного сока. Возможные побочные эффекты – гипертрофия молочных желез, снижение сексуальной функции, головокружения и спутанность сознания.

7. Циметидин, тагамет. Препятствуют выработке желудочной кислоты. Не следует принимать их при расстройстве желудка, тошноте или изжоге. Эти препараты при регулярном приеме в течение более девяти недель могут уменьшить концентрацию сперматозоидов в сперме – способность мужчин к оплодотворению.

## **ФИТОТЕРАПИЯ**

### **Сок свежей капусты**

Принимайте по 1/4 стакана за полчаса до еды в течение первой недели, затем постепенно увеличивайте до 1 стакана на прием. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

### **Розовое масло**

Возьмите лепестки красной розы, мелко нарежьте и залейте водой. Добавьте такое же количество оливкового масла. Доведите до кипения и подержите на маленьком огне, пока вода не испарится. Затем процедите и храните при комнатной температуре.

Принимайте по 1 чайной ложке 5–6 раз в день за полчаса до еды.

#### **Картофельный сок или картофельный отвар**

Это не только лечебное, но и профилактическое средство. Принимайте за полчаса до еды.

#### **Ореховое молоко**

Возьмите 1 столовую ложку измельченных грецких орехов или лещины. Тщательно растолките, залейте 1/2 стакана кипяченой воды и добавьте 1–2 чайные ложки меда.

Принимайте по 1 десертной ложке 5–6 раз в день за полчаса до еды.

#### **Кефир с маслом**

Добавьте в стакан свежего кефира 1 столовую ложку растительного масла. Выпейте перед сном. Курс лечения 1,5–2 месяцев.

#### **Березовый настой**

Один стакан березовых почек и молодых листьев залейте четырьмя стаканами спирта или водки, закройте емкость крышкой и поставьте на солнце. Настаивайте два месяца. Затем процедите через несколько слоев марли.

Принимайте по 1–2 чайные ложки, растворенных в 1/3 стакане воды, за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

#### **Льняной кисель**

Это прекрасное заживляющее и болеутоляющее средство. Семена льна залить водой и кипятить до образования жидкого киселя.

Принимать по 1/2 стакана 5–8 раз в день независимо от приема пищи. Желательно пить кисель 2–4 дня, чтобы не повторялись болевые приступы.

Для большей эффективности добавьте в кисель спиртовой раствор прополиса (на 1/2 стакана киселя 5–6 капель раствора). Раствор готовится так. Залейте 5 г прополиса 50 г спирта. Настаивайте 2 недели в темном и теплом месте, периодически встряхивая. Затем процедите и перелейте в емкость из темного стекла. Храните в темном месте.

#### **Березовый отвар**

Одну столовую ложку сухих почек и листьев залейте стаканом кипятка. Остудите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

**Внимание!** Березовые настои и отвары противопоказаны при заболевании почек и при беременности.

#### **Отвар овса**

Очень эффективное ранозаживляющее и болеутоляющее средство. Возьмите 1 стакан овса, хорошо промойте и высушите. Затем перемелите в кофемолке. Залейте 2,5 л кипящей воды и варите в течение 45 минут на маленьком огне, периодически помешивая. Остудите при комнатной температуре и процедите через несколько слоев марли. Храните в холодильнике.

Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

### **Лечение гречкой**

Гречневую крупу немного обжарить и залить кипятком на ночь в термосе. На 3–4 столовые ложки крупы взять неполный стакан кипятка. Съесть утром натощак. Курс лечения от двух недель до двух месяцев.

### **Настой при кровоточащей язве**

Вечером перед сном заварите 10 ягод шиповника одним стаканом кипятка. Утром процедите и принимайте в течение дня маленькими глотками.

### **Травяной сбор**

Возьмите в равных количествах цветы липы, ромашки и семена фенхеля. Хорошо перемешайте. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2–3 часа. Процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

Профилактический курс рекомендуется проводить в начале осени и весны. При систематическом приеме этой смеси земские врачи гарантировали полное исцеление от язвы желудка за 3 недели. Если проводить профилактическое лечение осенью и весной 3 года подряд, то язва зарубцуется.

### **Желатиновое средство**

Возьмите 1 столовую ложку пищевого желатина, 3 столовые ложки сахара, 1 стакан молока и 1 столовую ложку сливочного масла. Все хорошо перемешайте.

Принимайте по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

### **Настойка из алоэ**

Перед тем как срезать листья алоэ, 2 недели не поливайте растение. Затем протрите листья от пыли и срежьте. Положите срезанные листья на пять дней в темное, прохладное и хорошо проветриваемое место. После этого проверните через мясорубку, добавьте в полученную массу такое же количество (по весу) меда, разогретого на водяной бане до 50–60 °С, и такое же количество красного вина. Все это перелить в емкость из темного стекла и плотно закрыть. Настаивать в течение недели в прохладном месте.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды – в первую неделю. Затем по 1 столовой ложке за час до еды – во вторую неделю. На третьей неделе – по 2 столовые ложки. Курс лечения – 3 недели.

Это средство особенно эффективно в самом начале заболевания. Оно способствует быстрому рубцеванию язвы, а также ее профилактике.

#### **Настой из лопуха**

Возьмите 1 столовую ложку свежего или 1 чайную сухого корня лопуха и залейте на ночь 1 стаканом кипятка. Утром процедите.

Пейте в течение дня между приемами пищи. Курс лечения – 2 недели.

#### **Настой из иван-чая**

Настой из корня и листьев используют для лечения и сезонной профилактики язвы. Залейте на ночь в термосе 1 столовую ложку сухого или свежего растения 1,5 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день за 20 минут до еды.

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

#### **Настой из календулы**

Возьмите 1 столовую ложку свежих или сухих цветов календулы и залейте стаканом кипятка. Остудите при комнатной температуре.

Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день до исчезновения симптомов.

#### **Настой из эвкалипта**

Возьмите 1 столовую ложку сухого или свежего растения, залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, остудите и процедите.

Принимайте по четверти стакана 6–7 раз в день за 20–30 минут до еды.

#### **Отвар травы живокоста**

Возьмите 1 столовую ложку травы живокоста, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 5–10 минут.

Пейте в теплом виде по 1 столовой ложке 5–7 раз в день за 20 минут до еды.

#### **Настой подорожника**

Возьмите 1 стакан свежих или сухих листьев подорожника. Залейте 2 стаканами кипятка и оставьте охлаждаться при комнатной температуре, затем процедите.

Принимайте по 1/4 стакана несколько раз в день за полчаса до еды.

#### **Сок подорожника**

Для сока используйте только свежие листья растения. Измельчите их (в мясорубке или блендере) до образования пасты и смешайте с равным количеством кипяченой воды. Затем отожмите сок.

Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Можно есть пасту из подорожника без добавления воды. Она также обладает лечебными свойствами, к тому же сохраняет витамины.



### **Подорожник**

1. Залить 1 столовую ложку листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Если вы используете сушеные листья подорожника, то 1/2 стакана листьев залить 1 л кипятка. Настаивать несколько часов. Пить в течение суток.

2. Залить 1 столовую ложку семян подорожника стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

### **Зверобой**

Залить 2 столовые ложки травы зверобоя стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, остудить, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Березовые почки**

Залить 50 г березовых почек 0,5 л водки, настаивать 10 дней.

Принимать по 1 чайной ложке, разведенной в 50 мл воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

### **Горец змеиный**

Две столовые ложки корневища горца змеиного заливают 0,4 л кипятка и кипятят 10 минут. Отвар остужают и процеживают.

Пьют перед едой по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

### **Иван-чай**

1. Залить 2 столовые ложки сухих листьев иван-чая 1 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

2. Залить 2 столовые ложки листьев иван-чая 1,5 л воды, довести до кипения, настаивать 40 минут. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

### **Лопух**

Залить 1 столовую ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **Софора**

Взять 1 столовую ложку истолченных плодов софоры японской на 0,5 л водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, периодически взбалтывая.

Принимать перед едой по 30 капель 3 раза в день.

### **Шиповник**

1. Залить 20 г плодов шиповника стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

2. Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе сутки. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

## **Алоэ**

В течение 3 месяцев 2 раза в день за 20 минут до еды съесть маленький кусочек листа алоэ.

## **Тысячелистник**

1. Залить 1 столовую ложку травы тысячелистника стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой.
2. Залить 1 столовую ложку травы тысячелистника стаканом кипятка, настаивать 40–50 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

## **Травяные сборы А. Кородецкого**

1. Лапчатка прямостоячая (корневище), ольха серая (соплодия), крапива жгучая (корни), каллизия душистая (усы). Взять в равных частях, измельчить, перемешать. Пять столовых ложек смеси настаивать сутки в 2 л холодной кипяченой воды, затем прокипятить 10 минут, остудить, процедить.

Средство употребляется в теплом виде (перед приемом слегка подогреть). Принимать 1 столовую ложку средства на 1/2 стакана кипяченой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5 дней (максимум – неделя).

2. Фенхель (плоды), алтей лекарственный (корень), ромашка обыкновенная (цветки), солодка лекарственная (корень), каллизия душистая (лист). Взять всего в равных частях, измельчить, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и томить полчаса на водяной бане. Остудить и тщательно процедить через марлю.

Пейте 1 раз в сутки перед ужином по 1/2 стакана средства. Его нужно готовить каждый раз непосредственно перед приемом. Продолжительность курса – от двух недель до месяца, не более.

3. Корень аира, чага, корень горца змеиного, цветки лабазника, трава тысячелистника, трава зверобоя, трава полыни, трава чистотела (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

4. Плоды шиповника, плоды боярышника, лист смородины, лист малины, лист подорожника, лист мать-и-мачехи, плоды или хвоя можжевельника, трава мяты, трава спорыша, лист черники (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

5. Лист крапивы, лист манжетки, плоды шиповника, трава чистотела, трава шалфея, лист эвкалипта, трава яснотки (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

6. Трава тимьяна, корень кровохлебки, побеги багульника, трава череды, корень левзеи, почки березы, трава тысячелистника (взять в равных частях). Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

7. Корень первоцвета – 1 часть, трава медуницы —

1 часть, трава фиалки – 1 часть, цветки коровяка – 1 часть, лист подорожника – 2 части, трава череды – 3 части, лист малины – 3 части, лист березы – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, плоды укропа – 1 часть, цветки лабазника – 2 части, плоды шиповника – 3 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

8. Семена льна – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, корень девясила – 1 часть, корень алтея – 2 части, корень аралии – 1 часть, корень солодки – 4 части, корень пырея – 2 части, корень сабельника – 2 части, лист малины – 2 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

9. Корень шлемника – 3 части, корень солодки – 5 частей, корень ревеня – 3 части, трава черноголовки – 2 части, трава череды – 4 части, почки березы – 4 части, цветки ромашки – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, плоды боярышника – 3 части, плоды рябины обыкновенной – 3 части, плоды шиповника – 3 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

10. Корень бадана – 2 части, корень аира – 2 части, корень солодки – 4 части, корень аралии – 1 часть, корень девясила – 3 части, корень пиона уклоняющегося – 2 части, корень родиолы – 1 часть, корень пырея – 2 части, плоды рябины красной – 4 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

11. Плоды черемухи – 4 части, лист смородины – 3 части, лист малины – 3 части, трава душицы – 2 части, трава тимьяна – 2 части, трава полыни – 3 части, лист подорожника – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, корень солодки – 3 части. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

12. Плоды укропа – 1 часть, лист кипрея – 3 части, цветки ромашки – 2 части, шишки хмеля – 2 части, трава душицы – 2 части, лист мяты – 2 части, цветки лабазника – 2 части, корень аира – 2 части, трава синюхи – 1 часть. Две столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение ночи.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 месяца.

## ПРОФИЛАКТИКА ЯЗВЫ

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки – многофакторное заболевание. Однако существуют профилактические меры, позволяющие свести к минимуму значительную часть этих факторов, а значит – избежать такого тяжелого недуга, как язвенная болезнь.

Для профилактики заболевания необходимо соблюдать следующие требования:

- спать 6–8 часов;
- отказаться от жирной, копченой, жареной пищи;
- при возникновении болей в желудке обследоваться, перейти на дробное питание – принимать пищу 5–6 раз в день;
- готовить протертые, легко усвояемые блюда: каши, кисели, паровые котлеты, морскую рыбу, овощи, омлеты;
- лечить больные зубы, чтобы хорошо прожевывать

пищу:

- избегать скандалов, так как после нервного перенапряжения боли в желудке усиливаются;
- не принимать очень горячую или очень холодную пищу, так как это может способствовать возникновению рака пищевода;
- не курить;
- не злоупотреблять алкоголем.

Помните, что язвенная болезнь – это не только местное повреждение желудка или 12-перстной кишки. Это мучительное заболевание всего организма, которое легче предупредить, чем всю жизнь к нему приспосабливаться и лечить.

Вот еще одно средство, которое рекомендуется для профилактики язвы, наряду с уже перечисленными лечебными средствами, имеющими профилактический эффект:

Отожмите сок из кислой капусты. Принимайте по 1/41/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс приема – 2–3 недели.

## Лечение дисбактериоза

Дисбактериоз, как правило, тесно связан с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и чаще всего одно из них является основной причиной нарушения кишечной микрофлоры или следствием запущенного дисбактериоза. Поэтому необходимо выявить патологию и лечить дисбакте-риоз одновременно с этим недугом.

Совмещать и то и другое лечение нельзя лишь в том случае, если вы принимаете антибиотики и другие лекарства, тормозящие рост полезных бактерий. При подозрении на дисбактериоз многие обычно бросаются употреблять продукты, содержащие бифидо– и лактобактерии. Но этого мало! К тому же такие меры дают лишь временный эффект. А после прекращения приема бифидосодержащих продуктов состояние микрофлоры вновь возвращается к исходному, если другие факторы продолжают оказывать разрушающие

воздействие на кишечник. Ими могут быть не только болезни желудочно-кишечного тракта, но и грубое нарушение диеты с частым употреблением продуктов, содержащих консерванты и токсические вещества, а также злоупотребление алкоголем.

Вот почему лечение дисбактериоза обязательно должно быть комплексным. В первую очередь необходимо наладить правильное питание, обеспечивающее поступление в организм полезных бифидобактерий.

На основании анализа кала выявляются именно те бактерии, которых не хватает организму, и назначаются пробиотики – продукты, содержащие определенные виды бактерий.

Помимо них, существуют лекарственные средства, *зубиотики*, выполняющие ту же функцию. Это высушенные и специально обработанные кишечные микробы. Попадая в кишечник, они оживают и начинают выполнять свою работу. К *зубиотикам* относятся: *лактобактерин, бифидумбактерин, ли-некс, бактисубтил, колибактерин, флорадофилус, бификол* и др.

Поскольку микрофлора кишечника образует множество полезных веществ, то очень важно насытить ими кишечник. Поэтому практически всегда полезен препарат *Хилак*, который представляет собой концентрат из всех полезных микробов. Чтобы помочь кишечнику справляться с пищевой нагрузкой, на первых порах ему необходимы ферменты: *фестал, мезим, энзистал, панзинорм* и др. В лечении дисбактериоза также применяются *витамины*, дефицит которых при этом заболевании практически всегда испытывает организм.

Иногда, если причиной нарушения микробного баланса является активность стафилококка или другого патогенного микроорганизма, для лечения дисбактериоза необходимы *антибиотики*. Обычно в такой ситуации приходится использовать *антибиотики*, подавляющие именно стафилококк. Антибиотиками такого узкого действия являются особые препараты – *бактериофаги*.

*Бактериофаги* – это вирусы, поражающие и убивающие бактерий, но не действующие на человеческие клетки (стафилококковый бактериофаг убивает стафилококк, синегнойный – синегнойную палочку, сальмонеллезный – сальмонеллу и т. д.).

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

*Бифидумбактерин, бификол, лактобактерин, бактисубтил, линекс, энтерол* и др. Это бактериальные препараты, восстанавливающие нормальную микробную флору толстого кишечника. Курс лечения от месяца до двух месяцев.

*Хилак форте*. Это стерильный концентрат продуктов обмена веществ нормальной микрофлоры кишечника: молочной кислоты, лактозы, аминокислот и жирных кислот. Эти вещества способствуют восстановлению в кишечнике биологической среды, необходимой для существования нормальной микрофлоры, и подавляют рост патогенных бактерий. Принимайте по 40–60 капель 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Фестал, креон, панцитрат, эссенциале, легалон, карсил. Применяют для улучшения кишечного пищеварения и всасывания.

Имодиум (лоперамид) и тримебутин (дебри-дат). Для восстановления нарушенной моторики кишечника и нормализации пищеварения.

Таривид, нитроксалин, метронидазол и другие антибиотики из группы тетрациклинов и пенициллинов. Эти антибактериальные препараты применяются для подавления избыточного роста микробной флоры в тонкой кишке. Антибиотики назначают внутрь в течение 7-10 дней.

Интетрикс, эрсефурил, нитроксалин, фуразолидон и др. Это антисептики, которые используются при заболеваниях, провоцирующих или сопровождающих дисбактериоз толстого кишечника. Они оказывают минимальное воздействие на дружественную микробную флору и подавляют рост агрессивных микроорганизмов – протей, стафилококков, дрожжевых грибов и др.

Нистатин или леворин. Применяют при грибковом дисбактериозе.

### **ФИТОТЕРАПИЯ ДИСБАКТЕРИОЗА**

В лечении желудочно-кишечных заболеваний и их профилактики огромную роль играют народная медицина и диетическое питание. Травы и полезные продукты – это натуральные, очень эффективные и не имеющие побочных эффектов лекарства, поэтому ими нужно пользоваться как можно чаще. Многие больные, ощутившие пользу от такого лечения, всегда предпочитают травы таблеткам. Конечно, исключения составляют случаи острых состояний, когда помочь себе можно только медикаментозными препаратами. Но восстанавливать желудочно-кишечный тракт нужно очень бережно, не нанося удара по другим органам.

Природой созданы поистине уникальные лекарства, помогающие восстановить кишечную флору. Очень большой популярностью пользуются рецепты Александра Кородецкого, который выращивает, собирает, исследует такие целебные растения, как золотой ус и сабельник, изобретая новые и совершенствуя уже известные рецепты народной медицины.

В качестве лечебного и профилактического средства от дисбактериоза очень эффективны и удобны в применении жмыхи, придуманные целителем Болотовым, к которым Кородецкий советует добавлять золотой ус. Овощные жмыхи – это полезная клетчатка, концентрированная в небольшом объеме и содержащая большой набор полезных веществ. Жмыхи усиливают кишечную моторику и насыщают кишечник полезной микрофлорой.

#### **Рецепты Б. Болотова**

#### **Шарики Болотова**

Жмыхи можно приготовить из любых овощей – моркови, капусты, свеклы, редьки и др. Овощи следует выбирать с учетом заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые

уже имеются. Так, при язвенной болезни с повышенной кислотностью нельзя добавлять в шарики свежую капусту, при язве с пониженной кислотностью, наоборот, стоит добавить. Лучше всего шарики готовить вечером.

Выжмите в соковыжималке сок и выпейте его. А из жмыхов скатайте маленькие шарики диаметром примерно 1 см и положите их в холодильник. В холодильнике шарики можно хранить не более недели, разложив на плоской поверхности и накрыв двойным слоем марли. В шарики очень полезно добавлять растертые в кашицу целебные растения – золотой ус и др. Золотой ус должен быть созревшим. Его целебные части – листья, стебли и усы.

Принимайте шарики по 1 штуке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для приготовления шариков также можно использовать мед из расчета 1 столовая ложка на 1/2 стакана растительного сырья.

*Шарики из свеклы* полезны при повышенном давлении и избыточном весе.

*Шарики из чернослива, свеклы и золотого уса* – при запорах и геморрое.

*Шарики с золотым усом, медом и капустными жмыхами* – при гастрите.

### **Ферментные квасы Болотова**

Для создания своих лечебных ферментных квасов Б. Болотов использует *молочнокислые бактерии*, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений. Квасы, настоянные на лекарственных растениях, гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в очень легкие для усвоения компоненты. В отличие от спиртовой настойки квасы можно принимать *даже при больной печени*.

### **Квас из золотого уса**

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (можно использовать усы, листья, стебли), стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно 3-литровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить по плечики банки водой. В воду добавьте стакан сахара и ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. *Квас будет готов примерно через 2 недели*. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

*Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев*. Хранить его следует в холодильнике или погребе. Полученный напиток следует пить за 10-20 минут перед едой по 1/2 стакана 1-2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахара из расчета 1 чайная ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению. Такой квас можно принимать

не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

### Настой чайного гриба на золотом усе

В 3-литровую банку, где растет чайный гриб, добавить стакан водного настоя золотого уса и 2 столовые ложки сахара, затем накрыть банку марлей и оставить настаиваться в теплом месте на неделю.

Вместо настоя золотого уса можно использовать 1/4 стакана другого измельченного растения. Для этого его необходимо поместить в марлевый мешочек с грузиком и опустить на дно банки.

Пить настой на чайном грибе можно без меры, но обязательно соблюдайте осторожность, если вы страдаете повышенной кислотностью.

## **Лечение запора**

*Запор – это не заболевание, а нарушение работы пищеварительного тракта, вызванное какой-либо причиной.* Поэтому в первую очередь надо искать эту причину и *лечить основной недуг.* Однако сам запор крайне нежелателен, он приводит к интоксикации организма и другим патологиям. Поэтому важно не допускать и лечить его. В основном справиться с запором помогает *специальная диета* и включение в нее блюд, содержащих клетчатку. Именно клетчатка способствует усилению кишечной моторики. Введите в рацион каши, черный хлеб и другие грубые зерновые продукты, отруби, больше сырых овощей.

*Слабительными свойствами обладают и некоторые растения, например молодые листья липы и просвирника, медуница и клевер (головки цветков).* Из них весной и летом можно делать салаты.

*Полезно также пить натощак сырую родниковую или отфильтрованную воду.* стакан воды выпейте маленькими глотками. Делайте это постоянно, каждый день.

Больным с запорами хорошо помогают *минеральные воды:* Эссентуки № 4, Баталинская, Славянов-ская и др.

В случае тяжелых запоров требуется систематический прием слабительных средств натурального происхождения, а также медикаментозная помощь – слабительные средства в виде таблеток или свечей. Однако их нужно выбирать очень осторожно и не использовать длительное время.

## **СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Слабительные средства можно *использовать только в самом крайнем случае,* когда неэффективны другие способы. Кроме того, необходимо знать, как выбирать эти препараты.

*Все слабительные средства можно разделить на пять видов.* К первому относятся натуральные и синтетические средства, которые увеличивают объем каловых масс. Это



самая безвредная группа. *Вторая* группа дает слабительный эффект за счет раздражающего действия на слизистую кишечника. Это антрахиноны и производные дифенилметана. Их надо применять с особой осторожностью. К *третьей* относятся вещества, усиливающие моторную функцию кишечника, – прокинетики. При хроническом запоре *нельзя длительное время принимать слабительные средства раздражающего действия и усиливающие моторику кишечника*. Они могут привести к синдрому «ленивого кишечника», то есть к зависимости от лекарств. *Четвертая* группа – это специальные средства, повышающие осмотическое давление кишечного содержимого и выталкивающие его наружу. И наконец к *пятую* группу входят слабительные, размягчающие стул, например жидкий парафин.

Принимая слабительное, ни в коем случае не увеличивайте его дозировку. Это верный признак зависимости организма!

А теперь рассмотрим каждую группу слабительных средств.

#### **Средства, увеличивающие объем кишечника**

Они включают в себя растительные волокна (пищевую клетчатку), полисахариды и производные целлюлозы. Это так называемые *наполнители*, которые абсорбируют воду и формируют каловые массы. В результате этого происходит быстрое продвижение пищевого комка с хорошим сокращением мускулатуры кишечника и нормальным опорожнением. Эти средства совершенно безопасны и могут применяться годами. К ним относятся *отруби, морская капуста* (и препарат из нее – *ламинарид*), *льняное семя, семя подорожника, агар-агар, препараты метилцеллюлозы*, а также *мукофальк* (по 10–15 мг в сутки). В состав мукофалька входит семя подорожника.

#### **Средства, размягчающие каловые массы**

Это *минеральные масла, вазелиновое масло*. Их применяют в тех случаях, когда нужно достичь быстрого эффекта, например при отравлениях, а также у больных после операции и при обострении геморроя (по 15–45 г перед сном).

#### **Средства, повышающие осмотическое давление кишечного содержимого**

К этой группе препаратов относятся: *лактuloза, сор-битол, свечи с глицерином, голител*. Эти препараты не всасываются в кишечнике, а только усиливают перистальтику и повышают объем жидкости в каловых массах, придавая им мягкую кашицеобразную консистенцию. Они очищают кишечник, сохраняя жидкостный и минеральный баланс в организме. Однако их длительный прием тоже нежелателен. Курс лечения – не более двух недель.

#### **Средства раздражающего действия**

Они стимулируют моторику кишечника. К ним относятся *фенолфталеин, бисакодил, касторовое масло, солевые слабительные (раствор магнeзии), растительные*

*средства (листья сенны, алоэ, кора крушины, корень ревеня).* Прием этих средств сопровождается болями в животе и приводит к поносам с потерей жидкости и электролитов. Поэтому их нельзя применять часто, более трех раз подряд.

#### **Средства, усиливающие моторную функцию кишечника**

Это так называемые *прокинетики*. К ним относится препарат *цизаприд (кординакс)*. Их применяют *только по назначению врача*.

Практически все медикаментозные слабительные средства имеют побочные эффекты.

Главный из них – понос с потерей белка и калия, а также уменьшение тонуса кишечной мускулатуры. Кроме того, частое применение этих препаратов приводит к привыканию и развитию так называемого *медикаментозного колита*, когда запор сменяется поносом и наоборот. Появляются тянущие, иногда схваткообразные боли в животе, метеоризм и другие неприятные симптомы.

#### **Клизмы**

*Клизмы, так же как слабительные средства, нельзя использовать постоянно.* Они приводят к дисбактериозу кишечника. Однако в некоторых случаях без них не обойтись. Для облегчения процесса опорожнения можно поставить *лекарственные масляные клизмы – с рыбьим жиром или подсолнечным маслом*.

Очистительные клизмы применяются для лечения хронических запоров. Их делают 1 раз в неделю, используя воду комнатной температуры без всяких примесей (1,5–2 л).

### **ФИТОТЕРАПИЯ ЗАПОРА**

#### **Регулакс**

Это натуральный препарат, который представляет собой смесь инжира, чернослива и кураги с медом и александрийским листом. *Эту смесь можно приготовить самим*. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

#### **Овощной салат**

На 1 часть сырой свеклы возьмите по 3 части свежей капусты и моркови. Капусту нашинкуйте, а морковь и свеклу натрите на терке. Все тщательно перемешайте и помните руками до выделения сока. Салат заправьте растительным маслом.

Если запор сопровождается *гастрит с пониженной кислотностью*, то вместо свежих капусты и свеклы возьмите квашеную капусту и маринованную свеклу. *При гастрите с повышенной кислотностью* свеклу отварите и возьмите ее в большем количестве, чем остальные ингредиенты. Можно добавить в салат чернослив, который усиливает моторику.

#### **Соки от запора**

1. Свежий сок из свеклы (1 часть) и моркови (10 частей) с черносливом.
2. Сок из топинамбура и моркови (пополам).

### **Настой чернослива**

С вечера залейте 5–7 ягод чернослива холодной кипяченой водой (1 стакан). Утром натощак выпейте настой, а ягоды съешьте во время завтрака. Использовать периодически для профилактики запора или для лечения – 7-10 дней.

### **Молочная сыворотка от сильного запора**

При очень сильных запорах вместо воды натощак пейте молочную сыворотку. Курс лечения – 3 недели.

### **Сироп из красной рябины**

Соберите созревшие ягоды рябины до наступления морозов, переберите их и промойте. Насыпьте в любую большую бутылку слой ягод, слой сахарного песка до верха. Закройте несколькими слоями марли и поставьте на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивайте от 3 недель до 1 месяца. Затем, пока сироп не начал бродить, процедите настой и отожмите ягоды. В полученный сироп добавьте спирт или водку (25 г на 500 г сиропа).

Принимайте сироп по 2 столовые ложки утром натощак. Можно немного разбавить сироп холодной водой. Слабительный эффект очень мягкий и довольно быстрый.

### **Льняное семя**

1 Возьмите 1 чайную ложку льняного семени, залейте стаканом кипяченой воды и поставьте настаиваться на 12 часов. Затем процедите и пейте по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

2. При хронических запорах ежедневно пьют по 1 чайной ложке семени на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на 4–5 часов. Выпить этот настой вечером, перед отходом ко сну, вместе с семенами.

### **Пшеничные отруби**

Две столовые ложки отрубей залить стаканом горячего молока. Настоять, укутав на 30–40 минут.

Есть утром натощак 1 чайной ложкой 1/2 стакана отрубей. Можно отруби с молоком немного (15 минут) поварить. Так принимать отруби 2 раза в день в течение месяца. При этом раз в неделю желательно делать очистительную клизму.

### **Сок из алоэ**

Вам понадобится 300 г меда и 150 г сока алоэ. Столетник перед срезанием не поливать 2 недели. Отжать сок из листьев алоэ, слегка растопить мед, если он засахаренный, и смешать с соком алоэ. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром натощак и на ночь, запивая водой.

Принимайте по 1–2 чайные ложки сока алоэ 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

### **Отвар крыжовника**

Отвар плодов крыжовника принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как болеутоляющее и слабительное средство. Одну столовую ложку плодов залейте стаканом горячей воды, кипятите 10 минут на слабом огне, охладите, процедите, добавьте по вкусу сахар. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

### **Огуречный рассол**

В качестве слабительного хорошо помогает огуречный рассол. Огурцы должны быть в соленой воде не менее месяца без специй и приправ.

Принимайте рассол по 4 стакана в сутки.

### **Отвар крушины**

Возьмите 1 столовую ложку измельченной коры и залейте стаканом воды. Кипятите 15–20 минут. Принимайте по 1/2 стакана на ночь.

### **Настой одуванчика**

Возьмите 2 чайные ложки корней одуванчика, залейте стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, затем процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

### **МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ОТ ЗАПОРА**

Утром, сразу после пробуждения, лягте на спину, расслабьтесь. Положите правую ладонь на живот. Делайте круговыми движениями массаж живота снизу вверх, не сильно нажимая. Затем массируйте живот левой ладонью, но уже сверху вниз.

#### Упражнения для усиления моторики кишечника

1. Утром, лежа в постели, в течение 3–4 минут пальцами обеих рук энергично растирайте живот в области прямой кишки – чуть левее пупка и вниз к паху. При этом живот расслабьте, а ноги слегка согните в коленях. После этого указательным пальцем правой руки нажмите на пупок и держите, пока не участится пульс. Затем отпустите.

2. Встаньте на четвереньки и немного походите так. Затем сделайте упражнения, способствующие укреплению мышц кишечника: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и выталкивание живота, сидя на коленях (начать с 20–30 раз и довести до 70), забрасывание ног за голову.

3. Для улучшения перистальтики кишечника и борьбы с запорами выполняйте массаж ступней ног. Пальцами найдите впадины посередине ступней и массируйте их руками или с помощью роликового массажера.

### **Лечение поноса (диареи)**

При поносе необходимо установить его причину, прежде чем начинать лечение. Если понос функциональный, то есть причиной являются спазмы в кишечнике, то облегчение могут принести теплые компрессы или грелка, а также полный покой.

Понос, вызванный отравлением организма, требует приема адсорбирующих средств – активированного угля, смекты и других.

При сильном поносе, а также диарее, которую сопровождают тошнота и рвота, необходимо пополнять запасы жидкости в организме. Для этого можно сосать кубик льда. Если тошноты нет, нужно пить травяной чай, но понемногу, чтобы не вызвать рвоты. Травяные чаи помогают восполнить потерю жидкости и микроэлементов – калия, натрия, кальция, магния. Можно принимать препараты висмута, карбонат кальция, танальбин, а также отвары коры дуба, травы зверобоя, корневища змеевика, лапчатки или кровохлебки, плодов черемухи, настои черники, соплодий ольхи, цветов ромашки, настойку красавки и др.

Исключите из рациона углеводы и жиры: мучные изделия (кроме черного сухого хлеба), молоко и молочные продукты, сладкие блюда и газированные напитки. Пищу тщательно пережевывайте. Ешьте часто и маленькими порциями. При поносах, обусловленных дисбактериозом, назначают колибакте-рин, лактобактерин, бификол, бифидумбактерин.

При диарейном синдроме также применяются препараты, улучшающие процессы пищеварения, тем более если понос связан с недостаточностью поджелудочной железы. Это такие ферментные препараты, как панкреатин, панзинорм, фестал и др.

Также применяются препараты, которые выводят токсины и нейтрализуют патогенные бактерии и продукты их распада, подавляя гнилостные процессы в кишечнике. К ним относится фильтрум, который принимают по 2–3 таблетки в день.

Инфекционный понос лечат антибиотиками, такими как ампициллин, гентамицин, неомицин, эритромицин, левомецетин, полимиксин и др., а также сульфаниламидами – нитрофураном, оксихинолоном.

### **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

• Рифаксимин (нормакс). Это кишечный антибиотик. Препарат применяется при острых и хронических кишечных инфекциях, протекающих с диарейным синдромом.

• Фенилсалицилат, фталилсульфапиридазин. Обладают противовоспалительными и противомикробными свойствами.

• Бактисубтил. Препятствует нарушению синтеза витаминов группы В и Р в кишечнике, улучшает поступление витаминов Е в кровь. Нормализует рН среды, предотвращает избыточное газообразование, нормализует микрофлору кишечника. Также стимулирует клеточный иммунитет и является антиоксидантом.

• Активированный уголь (принимать по 1–3 таблетки, запивая водой, или растворить в воде). Адсорбент.

• Аттапульгит (сначала 4 таблетки, затем по 2 таблетки после каждого опорожнения кишечника). Этот препарат обладает не только адсорбирующим, но и противодиарейным действием, образуя на слизистой оболочке тонкую пленку.

- Регидрон. Применяют для восполнения электролитного баланса (потери микроэлементов при поносе). Содержимое пакетика растворите в 1 л холодной кипяченой воды и пейте после каждого жидкого стула по 30 мл/кг массы тела.
- Полисорб (в виде водной взвеси за 1 час до еды в дозе 2–6 г 3 раза в сутки). Препарат обладает адсорбирующим, дезинтоксикационным, противомикробным и адаптогенным свойствами.
- Таннакомп. Обладает сильным вяжущим, антимикробным и антидиарейным действием, поэтому применяется при сильной диарее. Способ применения: внутрь по 1–2 таблетки 4 раза в день, для профилактики диареи – по 1 таблетке 2 раза в день.
- Смекта (по 1 пакету, разведенному в 1/2 стакана воды, 3–4 раза в день). Обладает обволакивающим и адсорбирующим действием.
- Хилак форте (по 40–60 капель, растворенных в 1/2 стакана воды, во время еды 3 раза в день). Восстанавливает микрофлору кишечника.
- Лоперамид (по 4 мг с небольшим количеством воды). Суточная доза – не более 16 мг.
- Фталазол (по 1 таблетке после еды).
- Имодиум (сначала 2 капсулы, а затем по 1 капсуле после каждого жидкого стула, но не более 6 капсул в сутки). Это противодиарейный препарат, который понижает тонус и моторику гладкой мускулатуры кишечника, одновременно повышая тонус сфинктеров.
- Лопедиум. Антидиарейное средство (сначала по 4 мг, а затем по 2 мг после каждого опорожнения кишечника).
- Линекс (по 2 капсулы 3 раза в день с небольшим количеством воды). Нормализует физиологическое равновесие кишечной флоры.
- Ацилакт в свечах (по 1 свече 2 раза в день).
- Флонивин БС (по 4–6 капсул в сутки между приемами пищи). Нормализует кишечную микрофлору.
- Бифидумбактерин. Нормализует кишечную микрофлору (по 5 доз 2–3 раза в день).
- Бификол (1 доза, растворенная в воде, за 2030 минут до еды).
- Колибактерин сухой (по 6-12 доз в зависимости от тяжести дисбактериоза).
- Лактофильтрум (по 0,5–2 таблетки 3–4 раза в день). Нормализует микробный пейзаж кишечника, способствует снижению содержания гистамина и лучшему усвоению витаминов, микро- и макроэлементов, нормализует обменные процессы в кишечнике. Снимает боли в животе, урчание, метеоризм.
- Наринэ. Это биомасса ацидофильных лактобактерий, которая нормализует микрофлору кишечника. Содержимое 1 флакона добавляют в термос с 0,5 л прокипяченного молока температурой 40 °С, выдерживают при 38 °С 12–18 часов в плотно закрытом термосе. Когда образуется однородная тягучая закваска, поставьте ее в холодильник. Добавьте 2 столовые ложки закваски в 1 л молока. Принимайте по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

- Бифиформ (по 2 капсулы в день).

#### Ферментные препараты

- Мезим форте (по 1–2 таблетки перед едой, не разжевывая, с большим количеством воды).
- Панкреатин (по 1–2 таблетки с едой 3–4 раза в день).
- Панзинорм (по 1–2 драже во время еды).
- Фестал (по 1–2 таблетки 3–4 раза в день во время или сразу после еды).
- Сомилаза (по 1–2 драже во время еды 3 раза в день).
- Дигестал (по 1–2 драже, не разжевывая, во время или сразу после еды, запивая небольшим количеством воды).
- Энзистал (по 1–2 таблетки во время или сразу после еды 3 раза в день).

#### ФИТОТЕРАПИЯ

Эти рецепты подходят для симптоматического лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

##### Ромашковый чай

Этот чай эффективно действует при болях, вызванных спазмами, а также отрыжке и изжоге. Он помогает при тяжести в желудке и отсутствии аппетита.

Чай готовят из смеси цветков ромашки и тысячелистника, взятых в равных количествах. Сухие растения можно купить в аптеке или заготовить самим. Собирайте цветки с начала лета до октября. Заваривайте как сухие, так и свежие растения: столовая ложка смеси на 2,5–3 стакана кипятка. Пейте чай в течение дня за 20–30 минут до еды.

##### Ивовый отвар

Отвар почек ивы помогает практически при любых нарушениях работы желудка – гастрите, язвенной болезни вне обострения, а также неприятных симптомах: боли, отрыжке, тяжести в желудке.

Почки ивы собирайте в феврале, когда на ветках появляются мохнатые «сережки». Высушите их в духовом шкафу и заваривайте в термосе по 1 столовой ложке почек на 1 стакан кипятка.

Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

##### Эвкалиптовый настой

Это средство помогает от раздражения слизистой желудка, снимает изжогу и боль. Возьмите 1 столовую ложку листа эвкалипта и залейте 1 л кипятка. Настаивайте, пока жидкость не остынет, затем процедите.

Пейте настой по 3 столовые ложки за полчаса до еды 4–5 раз в день.

##### Барбарисовый чай

Напиток помогает при расстройствах желудка, а также благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Для него используют листья и ягоды барбариса – свежие или высушенные. Возьмите 1 столовую ложку листьев или ягод (можно того и другого) и заварите в заварочном чайнике (2–3 стакана кипятка).

Пейте в течение дня в промежутках между приемами пищи.

Кроме того, из ягод барбариса готовьте сиропы, кисели, варенье и сок. И ешьте их в любом виде.

### **Обезболивающее айровое вино**

Корень аира обладает обезболивающим действием. А вино, приготовленное из корня, еще и приятно пить.

Для его приготовления хорошо промойте корень и мелко нарежьте его. Затем 100 г корня аира залейте 1 л натурального белого вина. Бутыль плотно закройте и поставьте настаиваться в комнате в темное место на 2 недели. Затем процедите и принимайте по глотку за полчаса до и после еды. В день выпивайте по 10 глотков айрового вина.

### **Настой из базилика**

Этот настой эффективен при спазмах желудка и кишечника, он снимает боль и улучшает аппетит. Соберите молодые верхние лиловые листочки растения, высушите их или используйте свежими. Залейте стаканом кипятка 1–2 чайные ложки листьев базилика и подержите на маленьком огне 5–7 минут, затем охладите при комнатной температуре и процедите.

Пейте по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

## **Рецепты Александра Кородецкого для лечения заболеваний ЖКТ**

### **ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ**

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний Александр Кородецкий советует принимать золотой ус в качестве самостоятельного лекарства и добавки к другим лечебным растениям. Настой и спиртовая настойка из золотого уса – незаменимые лекарства в вашей аптечке. Об этом свидетельствуют многие больные, которые использовали их для лечения и профилактики своих болезней. Поэтому растение желательно всегда иметь под рукой, а для этого рекомендуется выращивать его у себя на подоконнике. Кородецкий готов поделиться со всеми желающими отрезками золотого уса. Вот его рецепты приготовления лечебных форм и их использования при разных заболеваниях.

### **Спиртовая настойка из золотого уса**

Для спиртовой настойки используют боковые лианоподобные побеги, разделенные коричнево-фиолетовыми узлами («суставчиками») на отдельные междоузлия – «колена». Растение считается лечебным после того, как на «усах» появляется 8-10 узлов. Измельчают 30–40 колен (концентрация может меняться) и заливают 1 л водки, настаивают в темном месте в течение 10–15 дней, периодически взбалтывая. Когда



настойка приобретает темно-сиреневый цвет, ее процеживают и хранят в темном прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку для дальнейшего роста.

Чаще всего золотой ус в свежем виде используется в виде кашицы, из которой готовится мазь, или в виде сока.

### **Настой из золотого уса**

Для настоев используют листья растения. Один крупный лист, не менее 20 см длиной, измельчить и поместить в стеклянную или керамическую (не металлическую) посуду, залить 1 л кипятка, тщательно укутать и настаивать сутки. Настой можно также приготовить в термосе. Перед употреблением следует отфильтровать настой. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый оттенок.

В некоторых случаях рекомендуют использовать более концентрированную вытяжку из золотого уса – напар. Для его приготовления можно использовать всю наземную часть растения.

### **Настой от гастрита**

Водный настой золотого уса принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1/2 стакана на прием. Курс лечения – месяц.

Спиртовую настойку принимайте по схеме: 5 капель настойки на 1/2 стакана кипяченой воды за один прием, принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – месяц. После месячного перерыва курс повторяют.

### **Медовый бальзам от гастрита**

Измельчить в неметаллической посуде стебель с листьями и смешать с медом в соотношении 1:1.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Диарея, расстройства желудка и кишечника**

Пить водный настой золотого уса по 1/3 стакана за 30 минут до еды; при необходимости делать этим же настоем (теплым) микроклизмы 1–3 раза в день в зависимости от тяжести заболевания. После каждого посещения туалета рекомендуется подмыться прохладным водным настоем.

### **Дисбактериоз**

При лечении дисбактериоза, дисфункции кишечника и запоров очень хорошо принимать квас и настой чайного гриба на основе золотого уса (по 1/2 стакана за 30 минут до еды), а также шарики из жмыхов свеклы и каллизии или чернослива и каллизии (чередую их прием через 2 дня).

### **Дизентерия**

Принимать настой золотого уса по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

### **От запора**

При частых запорах рекомендуется клизма из слабого отвара ромашки (около 1 л), к которому добавлена 1 столовая ложка спиртовой настойки золотого уса.

#### От колита и метеоризма

Настой золотого уса следует принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды в течение недели. Затем сделать перерыв на день и продолжить прием. Хорошо помогают лечебные клизмы с отваром и настоем золотого уса.

#### От язвы желудка

Жевать по одному суставчику золотого уса утром натощак (за 1 час до еды) и вечером перед сном. Свежие листья и суставчики золотого уса можно добавлять в овощные салаты.

### **ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА ИЗ «ЗЕЛеноЙ АПТЕКИ КОРОДЕЦКОГО»**

При разных желудочно-кишечных заболеваниях используются и другие лечебные растения из «зеленой аптеки А. Кородецкого», которые позволяют многим людям забыть о своих болезнях. Но чтобы получить стойкий и надежный результат, нужно запастись терпением и правильно использовать эти рецепты. *Длительное применение целебных трав обеспечивает самый лучший эффект даже при запущенных заболеваниях.* Помимо золотого уса для лечения желудочно-кишечного тракта Кородецкий рекомендует еще три растения, которые легко выращивать на подоконнике: *стевию, зебрину и алоэ.*

#### **Травяной обезболивающий сбор**

Дягиль лекарственный (корень) – 1 часть, марьин корень (корень) – 1 часть, душица обыкновенная (травя) – 1 часть, девясил британский (травя) – 1 часть, сабельник болотный (травя) – 1 часть, крапива двудомная (лист) – 1 часть, подорожник большой (лист) – 1 часть, пижма обыкновенная (соцветия) – 1 часть. Одну столовую ложку лечебного сырья заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить за день в 4 приема за 30 минут до еды или через час после еды.

#### **Сбор от дизентерии**

Герань лесная (травя) – 1 часть, крапива двудомная (лист) – 1 часть, кровохлебка лекарственная (травя) – 1 часть, сабельник болотный (травя) – 1 часть. Одну столовую ложку заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить за 15 минут до еды 4 раза в день.

#### **Лечение изжоги**

1. Смешать по 1 столовой ложке травы зверобоя, сушеницы, тысячелистника. Три столовые ложки смеси настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 столовой ложки 4–5 раз в день.

2. Смешать по 1 столовой ложке травы зверобоя и листьев подорожника и 1/2 столовой ложки соцветий ромашки. Настаивать 1 час в закрытой посуде, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

3. Одну столовую ложку травы сушеницы топяной залить 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа в закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

4. Корни, семена и листья дягиля лесного истолочь. Полученный порошок заваривать как чай по 1 щепотке. Принимать 3 раза в день.

5. Настой из золототысячника пить несколько раз в день (1 столовую ложку травы на 2 стакана кипятка, настаивать час в закрытой посуде).

#### **Сбор при атонии кишечника**

Плоды аниса – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть, корень солодки – 2 части, лист мяты перечной – 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя до полного выздоровления.

#### **Сбор при спазмах желудка и метеоризме**

Плоды аниса – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть, плоды тмина – 1 часть, лист мяты перечной – 2 части. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить в течение дня.

#### **При катаре желудка**

При катаре желудка я могу посоветовать проверенное средство: *горчичные семечки*. Принимайте немолотое горчичное семя со стаканом воды. Начать нужно с 1 семечка и дойти до 20, увеличивая дозу по 1 семечку. Затем уменьшайте дозу каждый день на 1 семечко, пока не дойдете до первоначальной дозы.

Принимайте натошак каждое утро.

#### **При расстройстве желудка**

Одну столовую ложку измельченных листьев и ветвей облепихи залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 30 минут, процедить и выпить за один прием. При необходимости повторить.

#### **Сборы от гастрита**

1. Две столовые ложки листьев мяты смешать с 1 чайной ложкой порошка стевии, залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды 2 раза в день.

2 Одна ложку листьев брусники смешать с 2 чайными ложками порошка стевии, залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать перед едой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется пить фиточай на основе солянки холмовой и стевии.

Одну чайную ложку солянки холмовой смешивают с 1/4 чайной ложки измельченной травы стевии и заливают стаканом кипятка. Настаивать в течение 15 минут. Фиточай пить теплым, желательно перед сном (с 19.00 до 21.00).

### **Порошок из сухих листьев стевии**

Листья стевии можно срывать до тех пор, пока стевия растет, но наиболее сладкими они становятся во время цветения. Листья отделяют от веток и сушат обычным способом. Затем измельчают и получают зеленый порошок. Порошок стевии примерно в 10 раз слаще сахара. Таким образом, 1,5–2 столовые ложки порошка заменяют стакан сахарного песка.

### **Сборы от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**

1. Две столовые ложки травы зверобоя смешать с 1 чайной ложкой порошка стевии. Залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Залить 20 г плодов шиповника стаканом кипятка, кипятить 10 минут, добавить в настой 1 чайную ложку порошка стевии, затем настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

## **ЛЕЧЕНИЕ ЗЕБРИНОЙ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

### **Водный настой зебрины**

Водный настой зебрины является прекрасным лекарственным средством при лечении практически любых болезней желудка и кишечника. Он обладает сильным бактерицидным и заживляющим действием, является прекрасным обезболивающим, снижает кислотность, восстанавливает микрофлору кишечника. Особенно эффективен при язве желудка. Рекомендуется принимать по 1/2 стакана настоя после каждого приема пищи. Самый простой способ применения зебрины – жевать по одному листочку 3 раза в день или добавлять свежие листья в зеленые салаты.

### **Спиртовая настойка зебрины**

Хороший эффект дает спиртовая настойка зебрины. Для изготовления 30 %-ной спиртовой настойки необходимо измельчить листья и стебли растения и залить водкой в соотношении 1:3 (150 г сырья заливают 0,5 л водки). Поместить в посуду из темного стекла, плотно закрыть, встряхнуть и поставить в холодильник. Настаивать 3 недели.

Полученную настойку профильтровать через тройной слой марли. Хранить не более года в темной бутылке.

Развести 30 %-ную настойку зебрины кипяченой водой в соотношении 1:1. Принимать по 1/3 стакана 6–8 раз в день перед едой или вместо приема пищи.

Эту процедуру следует дополнить клизмами с отварами листьев и стеблей зебрины.

### **Лечение колита и метеоризма с помощью отвара зебрины и лечебных клизм**

Взять 50 г листьев и стеблей зебрины (традесканции полосатой), измельчить в неметаллической посуде и залить 1–1,5 л кипятка. Кипятить на слабом огне 3 минуты (на кипящей водяной бане 5 минут). Настаивать в течение 2 часов (после водяной бани – 8 часов). Отвар следует пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Храните настой в стеклянной бутылке в холодильнике не более 2 суток.

Каждый вечер в течение недели ставить лечебные клизмы, затем сделать перерыв на день и снова провести курс лечения. При необходимости провести 2–3 курса в месяц. Клизмы делать с помощью кружки Эсмарха, заполненной этим отваром.

В случае обострения болезни процедуру проводить 2 раза в день.

### **масло из зебрины**

Чтобы приготовить масло, необходимо взять горсть листьев зебрины и растереть их в кашицу. Напоминаю, что для приготовления сока и кашицы нельзя использовать металлическую посуду. Полученную массу залить 5 столовых ложками нагретого оливкового масла в темной стеклянной бутылке. Настаивать в течение 2 недель. Затем отфильтровать и хранить не более 3 месяцев в холодильнике в темной стеклянной посуде.

Принимать по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день.

### **ЛЕЧЕНИЕ САБЕЛЬНИКОМ БОЛОТНЫМ**

Сабельник – еще одно растение, которое с большим успехом применяется в лечении практически всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Оно также используется в нескольких видах. Употребление растительных волокон (клетчатки) в купе с настойками и настоями сабельника нормализует пищеварение и моторную функцию кишечника. Благодаря этому снижается степень всасывания жира в тонком кишечнике и понижается уровень вредного холестерина в крови. Александр Кородецкий доказал, что сабельник болотный имеет уникальный состав активных веществ, к тому же является эффективным средством для очищения организма. Это естественный очиститель организма не только от минеральных шлаков, но и от радионуклидов и солей. Активные компоненты сабельника – флавоноиды, эфирные масла, смолы, органические кислоты и дубильные вещества – оказывают противовоспалительное, болеутоляющее и регенерирующее действие, обладают способностью выводить соли и шлаки и проявляют антибактериальную активность. Сабельник используется как для очищения, так и для лечения гастрита, язвы желудка, геморроя, поноса, дисбактериоза и онкологических заболеваний.

### **Отвар из корней**

Одну столовую ложку сухих измельченных корневищ заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 10–12 минут, настаивают 1–2 часа и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

### **Отвар сабельника болотного**

Отвар корневищ сабельника болотного применяется внутрь при дизентерии, поносах, различных кровотечениях, болях в желудке, кишечнике, опущении желудка, раке желудка. Возьмите 10 г измельченных корней сабельника, поместите в эмалированную емкость, залейте 1 стаканом горячей воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане в течение 15 минут, постоянно мешая. Охладите, процедите и долейте кипяченой водой до объема 0,2 л.

Принимайте по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяцев. За это время необходимо принять не менее 1 л отвара сабельника.

### **Настой сабельника от боли в желудке**

1. Одну столовую ложку высушенной измельченной травы (стеблей) или одних листьев залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды при болях в желудке.

2. Две столовые ложки сухой измельченной наземной части растения залить в термосе 0,5 л кипятка, выдержать 1–2 часа и пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

3. Литровую банку засыпать на 1/3 наземной частью сабельника, залить кипятком, закрыть крышкой. Настоять 14 дней. Пить по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой (и по 1 столовой ложке каждые 2 часа, если болезнь запущена). Когда настоем выпит, можно долить остаток, затем варить 20 минут и пить как чай. За один курс лечения выпить 3 л настоя, потом сделать перерыв на 20–30 дней и снова повторить.

4. Одну столовую ложку травы сабельника залить стаканом воды, довести до кипения, снять с огня, плотно закрыть. Настаивать 2 часа. Пить по 100 г 2 раза в день.

### **ЛЕЧЕНИЕ РАКА ЖЕЛУДКА**

Онкологические заболевания всегда требуют серьезного лечения с применением химио– и лучевой терапии, часто хирургических методов. Но при этом не стоит пренебрегать траволечением, которое не только может стать хорошим подспорьем организму, повысить иммунитет, предупредить осложнения и смягчить вредное побочное действие лекарственных препаратов, но и разбудить внутренние силы организма и направить их на борьбу с недугом.

Нередко именно фитотерапия оказывалась спасительной. Однако, применяя те или иные методы народной медицины, ни в коем случае нельзя отказываться от лечения, назначенного врачом.

### **ЛЕЧЕНИЕ САБЕЛЬНИКОМ**

Курс лечения сабельником длится около 2 месяцев. Нужно выпить 1 л настойки (для ее изготовления потребуется 100–120 г сухого сабельника).

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. В тяжелых случаях принимают до 3 л настойки по маленькой рюмочке (30 г) 3 раза в день за 15 минут до еды.

### **Настой сабельника**

Одну столовую ложку измельченных корней сабельника залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды и держите на кипящей водяной бане 15 минут. Охладите при комнатной температуре в течение 45 минут, затем процедите. Оставшееся сырье отожмите, а приготовленный отвар долейте кипяченой водой до 200 г.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **Настойка корней сабельника**

Заполните 1/2 литровой банки корнями сабельника и залейте 40-градусной водкой. Настаивайте в темноте 10 суток, периодически встряхивая. Затем процедите и пейте по 1 столовой ложке 1 раз в день на ночь.

### **Чай из сабельника**

Этот чай нужно пить длительное время, практически постоянно. Многих больных он буквально поставил на ноги. Заваривайте корень и траву сабельника как чай и пейте 1 раз в день по 1/2 стакана.

### **Сбор с сабельником**

Возьмите корень аира болотного – 1 столовую ложку, соцветия бодяга полевого – 3 столовых ложки, соцветие лопуха – 1 столовую ложку, почки черного тополя – 2 столовые ложки, корень сабельника болотного – 1 столовую ложку без верха. Все тщательно перемешайте. Затем 2 столовые ложки смеси заварите 0,5 л кипятка в термосе. Настаивайте ночь, а утром процедите.

Принимайте в 3 приема за 15 минут до еды.

### **ЧЕСНОК**

Чеснок обладает противоопухолевой активностью благодаря входящему в его состав аллицину. Поэтому он прекрасно подходит для восстанавливающей терапии в дополнение к химиотерапии. Такое лекарство улучшает самочувствие и повышает сопротивляемость организма.

### **Чесочно-медовый сок**

Выжмите сок из чеснока и подорожника отдельно. Приготовьте жидкий мед. Принимайте эти жидкости по следующей схеме:

Первые 5 дней – 10 капель сока чеснока за 1 прием. Запить соком подорожника, а через полчаса принять 1 столовую ложку меда.

Вторые 5 дней – 20 капель чеснока за 1 прием. Также запить соком подорожника, затем – мед.

Третьи 5 дней – 30 капель и так далее, увеличивая каждые 5 дней дозу приема на 10 капель. Постепенно дозу можно довести до 1 столовой ложки.

Прием этого комбинированного средства следует продолжить некоторое время, а потом начать постепенно снижать дозу и вернуться в результате к исходным 10 каплям сока. После этого прием чесночного сока прекращают, а сок подорожника принимают еще в течение года.

### **Хрен-целитель**

При раке желудка рекомендуется натереть на терке 6–8 г свежего корня хрена, залить стаканом кипяченой воды, размешивать 5 минут, затем процедить. Принимать по 1–2 чайные ложки 3–4 раза в день до еды.

### **Луковое лекарство для лечения и профилактики опухолей**

Это лекарство можно принимать каждый день на обед как суп или бульон при лечении и профилактике онкологических заболеваний.

Луковицу средних размеров вместе с шелухой мелко нарезать, поджарить на растительном масле. Затем добавить 0,5 л воды и варить до тех пор, пока лук не разварится. Потом приготовить растительный бульон из кожуры молодого картофеля, моркови, свеклы и нескольких долек чеснока. Перемешать с луковым отваром и процедить через марлю.

### **Луковая терапия**

Это средство также является эффективным дополнением к химиотерапии. Но оно обладает и отличным профилактическим действием. Поэтому луковую профилактику необходимо проводить людям старшего возраста хотя бы дважды в год в течение месяца.

Выжмите сок из 3 кг лука, смешайте его с 0,5 кг меда, добавьте немного перегородок грецкого ореха и залейте 0,5 л водки. Настаивайте в течение 10 дней, периодически встряхивая.

Принимайте по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Спиртовая настойка золотого уса**

Двенадцать суставчиков растения измельчить в неметаллической посуде (лучше всего использовать ступку и пестик), залить 150 мл спирта и настаивать в течение 2 недель, затем процедить и хранить в плотно закрытой посуде в темном месте.

Принимать настойку рекомендуется в течение полугода 2 раза в день по 1 десертной ложке за 30–40 минут до еды. Раз в месяц необходимо делать перерыв на неделю.

Самым сильным оздоровительным эффектом обладает масляная эмульсия золотого уса, предложенная целителем из Воронежа Старковым. Благодаря соединению спиртового и масляного растворителя все полезные вещества извлекаются из золотого уса без остатка и борются против болезни. Поэтому народные целители рекомендуют эту настойку при лечении онкологических заболеваний.

### **Масляная эмульсия из золотого уса**

Смешать в стеклянной посуде 40 мл нерафинированного подсолнечного (или сырого льняного, или оливкового) масла и 30 мл спиртовой настойки. Плотно закрыть, встряхнуть и залпом выпить, не давая смеси разделиться на составляющие компоненты.

Масляную эмульсию принимают 3 раза в день на голодный желудок, за 20 минут до еды, ничем не запивая и не заедая. Пить жидкость можно только после еды. Принимать эмульсию лучше всего в определенное время в течение 10 дней. Потом нужно сделать перерыв на 5 дней и повторить курс. После третьего курса сделать перерыв на 10 дней. Это первый цикл; повторять циклы следует до полного излечения. Хорошие результаты после применения этого препарата наблюдались при лечении рака желудка и легких.

### **Клизмы при раке прямой кишки**



При раке прямой кишки можно делать микроклизмы (1520 мл) с масляной эмульсией или настоем каллизии на ночь.

Чтобы приготовить водный настой для микроклизм, необходимо взять 2 крупных листа каллизии (около 20 см длиной), залить их 1 л кипятка и томить на водяной бане 5-10 минут. Затем нужно процедить настой и перелить в бутылку из темного стекла. Хранить не более недели в холодильнике. Перед употреблением разогреть на водяной бане до 35–40 °С.

## **Часть 5**

### **Лечебное питание**

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний лечебное питание имеет первостепенное значение. Да это и неудивительно, ведь основная задача органов этой системы – обеспечивать процесс пищеварения. Поэтому все жизненные процессы, происходящие внутри нас, напрямую зависят от характера питания и связаны с ним.

С помощью особой щадящей пищи вы сможете даже без лекарств исцелить желудок и кишечник и не допустить развития заболеваний.

#### **Основные принципы правильного питания**

1. Разнообразие питания по составу витаминов, микроэлементов и других питательных веществ, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

2. Определенный химический состав, механическая структура и температура пищи. Например, при обострении гастрита нельзя есть очень горячую пищу, при язвенной болезни исключается грубая и острая пища, раздражающая желудок. Кроме того, необходимо учитывать и количество пищи.

3. Оптимальный режим питания, то есть количество приемов пищи и промежутки между ними.

При заболеваниях желудка и кишечника рекомендуется есть не менее 5–6 раз в день. Такое дробное питание позволяет не перегружать желудок и кишечник. Особенно важно соблюдать эту кратность в период обострений, когда больные органы очень чувствительны к нагрузке. Нужно есть медленно и тщательно пережевывать пищу, чтобы она хорошо измельчалась в желудке и легко переваривалась в кишечнике. Ужинать надоне менее чем за 1,5–2 часа до сна. Пища на ужин должна быть легкой. Это могут быть кисломолочные продукты, фрукты, соки, легкие и не сладкие хлебобулочные изделия.

### **Лечебное питание при хроническом гастрите**

Гастриты с пониженной и повышенной кислотностью желудочного сока требуют совершенно разного подхода в выборе продуктов и блюд, поскольку все продукты по-разному влияют на секреторную и моторную функции желудка.

Так, при гастрите с повышенной кислотностью противопоказаны продукты, возбуждающие секрецию. К ним относятся: мясные, рыбные, грибные бульоны; жирная и жареная пища, копченые, соленые, маринованные продукты, консервы, сдоба, кислые овощи и фрукты, приправы и пряности. Также усиливают секрецию все кисломолочные продукты с повышенной кислотностью (кефир, простокваша, ряженка), крепкий кофе, какао, чай, газированные напитки. Алкогольные напитки противопоказаны при любом гастрите!

А вот для гастрита с недостаточной выработкой желудочного сока некоторые из этих продуктов окажутся полезными. Это кисломолочные напитки, соленая сельдь, некрепкий кофе, овощи и фрукты. Эти продукты способствуют восстановлению нарушенной секреции, помогают улучшить аппетит, который всегда страдает при подобном недуге.

При гастрите с повышенной кислотностью блюда не должны оказывать сильного влияния на секрецию и моторику кишечника. К ним относятся слизистые, молочные, протертые овощные супы, отварное мясо и рыба, приготовленная на пару. Полезны яйца «в мешочек» и всмятку, паровые омлеты, цельное молоко и сливки, нежирная сметана и творог, пшеничный подсушенный хлеб. Из напитков слабо влияют на секрецию некрепкий чай с молоком, кисели, муссы, разбавленные сладкие соки и фруктовые пюре. Это и щелочные минеральные воды, но только обязательно без газа, морсы, компоты из сладких сортов фруктов.

При обострении гастрита с пониженной секрецией необходимо употреблять эти продукты в начальной стадии заболевания, затем перейти на обычное питание.

Пища при гастритах должна быть мягкой и щадящей, чтобы она не раздражала воспаленную слизистую оболочку. Поэтому блюда должны быть приготовлены в виде пюре и каш. Температура пищи – около 37 °С.

При хроническом гастрите с повышенной выработкой желудочного сока диета строится таким образом, чтобы пища не только не раздражала слизистую, но и помогала бы ей восстановиться в кратчайшие сроки. Из питания исключаются большое количество растительной клетчатки и продуктов, стимулирующих секрецию. К ним относятся острые приправы, пряности, жирные соусы, консервы, копчености и жареные блюда. При обострении хронического гастрита пища должна быть протертой, жидкой или кашеобразной. Через 2–3 недели, когда воспаление пройдет, можно переходить к паровым котлетам и тушеным овощам.

## **ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ**

**Запрещенные продукты в период обострения гастрита с повышенной кислотностью:**

- крепкий чай, кофе, какао, алкогольные напитки;
- наваристые мясные, рыбные и грибные бульоны;
- жирные и жареные блюда;

- свежий хлеб и сдобные булочки;
- гороховая, перловая и ячневая каши.

#### **Продукты, допустимые в небольших количествах:**

- фрукты – яблоки и груши;
- овощи – картошка, капуста, редька, редис.

#### **Полезные продукты при гастритах:**

- нежирное мясо (телятина, мясо кролика, индейки, курицы) и рыба;
- котлеты на пару, запеканки, тушеные блюда с добавлением небольшого количества репчатого лука или неострых приправ;
- приправы: базилик, кориандр, зеленый лук;
- слегка подсушенные хлеб и хлебобулочные изделия (вне обострения можно есть в небольшом количестве печеные пирожки и сдобные пироги);
- овсяная каша – она обволакивает стенки желудка, защищая их от действия соляной кислоты;
- рисовая и пшеничная каши;
- молочные продукты с пониженной жирностью: неострый сыр, нежирный и некислый творог, молоко, нежирная сметана и сливки.

#### **Меню на один день при хроническом гастрите с повышенной кислотностью**

*Первый завтрак:* паровой белковый омлет из 1–2 яиц, овсяная молочная каша со сливочным маслом, некрепкий чай.

*Второй завтрак:* печеное яблоко с сахаром.

*Обед:* молочный суп с рисом, паровая котлета из телятины, картофельное пюре с маслом, фруктовый отвар.

*Полдник:* отвар шиповника (или фруктового киселя), сухарики из белого хлеба.

*Ужин:* нежирный и некислый протертый творог, чай с молоком, кусочек сыра.

*Перед сном:* молоко с печеньем.

#### **ГАСТРИТ С Пониженной кислотностью**

#### **Запрещенные продукты при гастрите с пониженной кислотностью:**

- алкоголь;
- грибы;
- бобовые;
- мороженое.

#### **Продукты, допустимые в ограниченном количестве:**

- сырые овощи и фрукты (грубая растительная клетчатка);
- молоко (оно связывает и без того малое количество соляной кислоты);

- острые приправы, черный хлеб, жирное и жареное мясо;
- картофель и блюда из него.

#### **Полезные продукты и блюда:**

- кисломолочные продукты. Они не только стимулируют выделение кислоты, но и нормализуют функцию кишечника, которая почти всегда нарушается при болезнях желудка;
- салаты из свежих овощей, можно с отварным мясом или яйцом;
- жареные блюда без грубой корочки;
- супы на некрепких мясных и рыбных бульонах и овощном отваре.

#### **Приготовление диетического бульона**

Проварите мясо в небольшом количестве воды. При этом все экстрактивные вещества выйдут в отвар. Затем воду слейте, мясо промойте и вновь залейте водой. Варите до готовности.

#### **Меню на один день при хроническом гастрите с пониженной кислотностью**

*Завтрак:* творожный пудинг, молочная овсяная каша, некрепкий кофе с молоком.

*Обед:* куриный бульон с клецками, жареные котлеты из говядины (без панировки), салат из моркови и свеклы с растительным маслом, яблочный сок.

*Полдник:* чай, сухарики или печенье.

*Ужин:* жареный судак (без панировки), гречневая каша, чай с молоком.

*На ночь:* стакан кефира или йогурта.

#### **Лечебное питание при язвенной болезни**

Сбострения язвенной болезни в большинстве случаев *связаны с неправильным питанием*. Поэтому диете надо уделять особое внимание. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки диета должна содержать *максимальное количество витаминов и минеральных солей, особенно кальция, магния и калия*. Кроме того, диету нужно соблюдать длительное время, чтобы язва не повторилась.

#### **Главные принципы подбора рациона**

1. Полный набор питательных веществ, несмотря на ограниченный перечень продуктов.
2. Ссобое приготовление пищи с щадящим воздействием на слизистую оболочку.
3. Соблюдение режима дробного питания с частым приемом пищи.

При обострении язвенной болезни необходимо соблюдать *строжайший режим питания* с приготовлением блюд, которые сами по себе позволяют язве затянуться. Иногда язвы проходят даже без медикаментозного лечения – только благодаря физическому покою, исключению нервных раздражителей и специальной диете, включающей в себя протертые супы и каши.

После того как обострение язвы пройдет, можно расширить перечень блюд, переходя к лечебному питанию, которое рекомендуется при гастритах с повышенной кислотностью.

Итак, *в первые 4–7 дней обострения язвенной болезни нужно соблюдать полный покой и специальное питание.* Во-первых, приготовленные блюда должны быть *теплыми, а не горячими.* Пища должна быть *не просто щадящей, но и довольно калорийной,* чтоб организм быстрее восстанавливал свои функции. *А питаться надо не менее 6-7 раз в сутки.*

#### **Запрещенные продукты при язве:**

- жареные и тушеные блюда;
- острые блюда, специи, пряности;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- сырые фрукты и овощи;
- кондитерские изделия;
- сыр;
- сметана;
- кисломолочные продукты.

#### **Разрешенные блюда и продукты:**

- молочные протертые каши с добавлением небольшого количества сливочного масла или сливок (манная, овсяная, гречневая, рисовая);
- паровые котлеты из кролика, телятины, белого куриного мяса;
- отварное мясо;
- детское питание из банок, разбавленное водой;
- молоко, нежирные сливки, паровое суфле из протертого свежего некислого творога с добавлением сахара;
- яйца всмятку или омлет, приготовленный на пару;
- отварные овощи (кабачки, морковь, свекла, картофель);
- кисели и желе из сладких сортов ягод и фруктов (особенно из малины, клубники, красной смородины) – входящий в их состав крахмал обволакивает стенки желудка и предохраняет их от раздражения;
- сахар и мед в ограниченных количествах;
- молочный кисель;
- некрепкий чай с молоком;
- соки из некислых сортов фруктов и овощей (наполовину разбавленные водой и чуть подслащенные);
- отвар шиповника (он не только утоляет жажду и не раздражает желудок, но и является источником витаминов).

## **Меню при обострении язвенной болезни**

Первые один-два дня необходимо соблюдать строгую диету.

*Завтрак:* паровой омлет из 2 яиц, стакан молока. *Второй завтрак:* стакан клубничного киселя.

*Обед:* протертый молочный рисовый суп со сливочным маслом, мясное паровое суфле с растительным маслом, фруктовое желе.

*Полдник:* стакан отвара шиповника.

*Ужин:* рыбное паровое суфле, протертая овсяная каша, малиновый кисель.

*На ночь:* стакан молока.

## **Паровые суфле из мяса и рыбы**

Мясо очищается от сухожилий, жира и кожи. Затем отваривается и 2–3 раза пропускается через мясорубку. Рыба нежирных сортов готовится так же.

На второй – третий день болезни вводите в рацион белый подсушенный хлеб без корочки, а также некислые овощи и фрукты без грубой кожицы, измельченные на терке. Мясо и рыба по-прежнему в виде парового суфле, кнелей, котлет и пюре. Разрешаются соусы из сметаны.

Через неделю можно разнообразить рацион. Вот примерное меню этого периода лечения болезни.

## **Меню через неделю после обострения**

*Завтрак:* паровое творожное суфле, рисовая молочная протертая каша со сливочным маслом, стакан молока. *Второй завтрак:* стакан молочного киселя.

*Обед:* протертый молочный гречневый суп со сливочным маслом, куриные паровые котлеты с растительным маслом, клубничный кисель.

*Полдник:* отвар шиповника, сухарики из белого хлеба.

*Ужин:* паровой омлет из 2 яиц, фруктовый кисель.

*На ночь:* стакан молока.

Через 2–3 недели после обострения болезни рацион питания можно расширить. Язва к этому времени уже начала зарубцовываться. Поэтому начинайте есть овощи и фрукты, содержащие клетчатку, чтобы избежать запоров. Однако их лучше употреблять по-прежнему в протертом виде, а также в виде муссов, желе, компотов и киселей. Яблоки можно запекать с добавлением сахара и сметаны. Мясо и рыбу уже можно есть отварными целым куском. Но они не должны быть жирными. В этот период подходит диета, которая применяется при гастрите с повышенной кислотностью.

При щадящем питании и соответствующем лечении язва проходит довольно быстро, но воспаление держится намного дольше. Кроме того, еще длительное время сохраняются условия для обострения язвенной болезни. Поэтому диету необходимо соблюдать

несколько месяцев. Конечно, она уже не такая жесткая, но основные принципы питания нарушать нельзя.

### **Диета Герзона**

В первые 3–7 дней пейте преимущественно овощные и частично фруктовые соки, немного разбавленные теплой водой, причем в довольно больших количествах.

Затем переходите к протертым или хорошо размельченным овощным и фруктовым пюре, печеному картофелю, печеным яблокам. Употребляйте эти продукты еще в течение недели.

После этого включайте в рацион тертые сырые яблоки. Продолжайте питаться так еще 5–7 дней. И переходите к обычному рациону.

### **Диета М Горена**

Согласно этой диете, наиболее эффективным лечением язвы желудка и двенадцатиперстной кишки являются травяные отвары, которые назначаются в соответствии с характером язвы и кислотностью желудочного сока. Вместе с травами необходимо употреблять льняное семя, приготовленное особым образом:

Семя льна немного обжарьте на сковороде (не пережаривая) и помелите в кофемолке. На ночь замочите 2 чайные ложки льняного семени в стакане воды. Утром перед завтраком подогрейте настой на водяной бане, но не доводите его до кипения. Немного остудив, медленно выпейте.

Через час после этого сделайте на завтрак блюдо Горена:

Замочите в стакане холодной воды 2 чайные ложки льняного семени. Добавьте натертое яблоко или натертую на мелкой терке морковь, миндаль или орехи разотрите с медом. В зависимости от вкуса можно добавить лимонный сок или йогурт.

Второй завтрак съешьте через 2 часа: морковный сок или сок из свежей капусты.

Через час – большой стакан травяного чая.

Возьмите в равных частях крапиву, хвощ и фиалку душистую (другой вариант – крапиву, мальву, алтей, подорожник). Добавьте к ним щепотку лакричника. Хорошо перемешайте, затем 3 чайные ложки смеси залейте кипятком (300 мл). Кипятите на маленьком огне 25 минут. По желанию можно добавить мед. Пейте медленно, небольшими глотками.

### **Лечение язвы голоданием**

Уже после 3-дневного голодания в желудке перестает вырабатываться соляная кислота, которая в большинстве случаев провоцирует развитие язвы. При отсутствии кислоты язва быстро зарубцовывается. Вместе с ее заживлением исчезают боли, изжога и другие неприятные симптомы. При голодании можно пить только воду и стараться соблюдать постельный режим. Физические и эмоциональные нагрузки противопоказаны. Голодание при повышенной кислотности проводят в течение недели и только под наблюдением врача.

## **Лечебное питание при раздраженном кишечнике**

Синдром раздраженного кишечника почти всегда сопровождается неустойчивым стулом – поносом или запором. В зависимости от этого следует подбирать диету. При запорах питание должно включать в себя продукты, стимулирующие перистальтику, а при поносах – наоборот, продукты, которые угнетают моторику кишечника.

### **Продукты, стимулирующие кишечную моторику:**

- сахар, варенье, мед, поваренная соль;
- кислые плоды и их соки;
- продукты растительного происхождения, сырые овощи и фрукты (особенно сливы и белокочанная капуста, содержащие грубую клетчатку);
- маринованные и квашеные овощи;
- кисломолочные напитки, квас;
- отруби, бобовые, орехи, грибы, сухофрукты, хлеб грубого помола, крупы (перловая, ячневая, пшеничная, гречневая);
- жирные продукты (сметана, сливки, растительное масло, желтки яиц), съеденные натощак;
- холодные продукты, особенно принятые натощак: мороженое, напитки, свекольники, окрошки, холодец или заливная рыба, газированные прохладительные напитки, кока-кола, минеральная вода с газом.

### **Продукты, угнетающие работу кишечника:**

- отвары и кисели из черники, айвы, плодов черемухи, кизила;
- крепкий чай, какао, сваренное на воде;
- слизистые и протертые каши и супы, кисели, желе и муссы.

Можно включать в рацион и продукты, не оказывающие особого влияния на сократимость кишечника. При воспалениях кишечника их можно употреблять почти без ограничений. Только в самый острый период заболевания, когда слизистая оболочка кишечника сильно раздражена, их следует ограничивать.

### **Допустимые продукты:**

- все блюда из отварного, рубленого мяса (котлеты, кнели, суфле, мясное пюре);
- отварная нежирная рыба без кожи;
- каши, приготовленные на воде (а не на молоке) и имеющие жидкую или вязкую консистенцию, особенно манная, рисовая и овсяная;
- слегка подсушенный в духовке или тостере пшеничный хлеб;
- свежеприготовленный творог.

## **Лечебное питание при расстройстве кишечника**



Расстройство кишечника – это не заболевание, а временное нарушение функции кишечника. Оно довольно быстро проходит и, как правило, не оставляет после себя неприятных последствий. Но помочь своему организму необходимо, иначе это состояние может спровоцировать раздражение слизистой и развитие гастрита.

Расстройство кишечника обычно связано с приемом некачественной пищи или возникает при непереносимости отдельных продуктов. Часто оно наступает после обильного застолья и неумеренного питья алкогольных напитков. В результате появляются такие симптомы: вздутие, метеоризм, отрыжка, понос.

Начинать лечение следует с полного голодания – один или два дня. При этом пейте больше воды. Затем переходить на щадящую диету: избегать грубой растительной клетчатки и очень кислых продуктов.

Как только понос закончится, можно переходить к обычному питанию.

### **Лечебное питание при колитах и энтеритах**

Поскольку колит и энтероколит проявляются одинаково – воспалением слизистой, то и рекомендации по лечебному питанию при этих заболеваниях одни и те же. Главный принцип питания в этом случае – прием очень мягкой и щадящей слизистую оболочку пищи.

При слабовыраженном энтероколите, причиной которого явились небольшие погрешности в питании, необходимо в течение всего несколько дней ограничить себя в некоторых продуктах и блюдах. В это время нельзя есть грубую клетчатку, а также молочные продукты, жирные и острые блюда. Все они повышают секрецию и вызывают брожение, что только усиливает раздражение слизистой и усугубляет воспалительный процесс.

Если заболевание протекает остро, с сильным поносом, болью и недомоганием, то диета должна быть более серьезной.

Для того чтобы дать возможность слизистой успокоиться и лишней раз не травмировать ее, в первый день лучше вообще отказаться от еды. Рекомендуется пить только крепкий сладкий чай или травяной отвар для выведения токсинов и восполнения запаса жидкости в организме. За день выпивайте 6–8 стаканов чая.

На второй день болезни также не следует нагружать желудок. Вместо пищи рекомендуется пить теплый рисовый отвар – по 1 стакану несколько раз в день. Поскольку колиты часто сопровождается понос, то рисовый отвар будет способствовать его прекращению. Кроме этого, можно и нужно пить другие витаминизированные жидкости – отвар шиповника, кисель из ягод и фруктов (особенно полезен кисель из черники, которая дает закрепляющий эффект).

На третий день питание можно начинать постепенно расширять. При поносах в первые дни полностью исключаются цельное молоко и кисломолочные продукты, грубая растительная клетчатка, пряности, соленья и копчености. Резко ограничиваются

сдобный и свежий хлеб, а также свежие овощи и фрукты, которые усиливают брожение. Ни в коем случае нельзя употреблять в это время холодные блюда и закуски, газированные напитки, алкоголь, жирное мясо и рыбу, грибы и бобовые. Разрешаются подсушенный хлеб, сухарики, супы на крупяном отваре с добавлением небольшого количества нежирного мяса. Можно есть пудинги и каши из риса, манной крупы. Позволяется омлет или яйцо, сваренное вкрутую. Все блюда подаются в жидком или полужидком виде, сваренные или приготовленные на пару.

На десятый день заболевания слизистая уже достаточно зажила, чтобы переходить на менее щадящие блюда – вместо протертых каш и овощей есть просто измельченные, тушеные и запеченные продукты. Постепенно включайте в рацион отварные или запеченные овощи и фрукты, такие как кабачки, тыква и морковь. Пока нельзя есть репу и капусту, ограничить картофель. Если в этот период грубо нарушить диету, то воспаление слизистой может возобновиться и вновь появятся понос и другие неприятные симптомы.

### **Лечебное питание при неспецифическом язвенном колите**

Лечебное питание при этом заболевании зависит от того, в какой стадии находится его развитие. В первые дни болезни нужна совершенно иная диета, чем на пике язвенного колита. *Острая стадия болезни лечится специальной диетой, а в периоды ремиссии можно расширить рацион, но по-прежнему ограничивать определенные продукты и блюда.*

*В состоянии обострения больному требуются постельный режим и очень щадящая диета. Должны быть исключены продукты, содержащие грубую клетчатку. Резко ограничиваются углеводы в виде сахаров. Питание состоит в основном из жидких и протертых каш, преимущественно на воде. Очень удобно использовать каши для детского питания, которые надо наполовину разбавлять водой. Крупы для каш – манная, рисовая, гречневая. Поскольку заболевание сопровождается кровотечением, то необходимо пополнять запасы белка и калия в организме. Поэтому в рацион включаются блюда из нежирных сортов мяса (говядины, телятины, мяса курицы, индейки, кролика) и рыбы, которые готовятся в виде паровых суфле, кнелей, фрикаделек или пюре. Полезны белковые омлеты из яиц, но в день можно употреблять не более двух яиц.*

*Из напитков самые полезные – некрепкий чай без сахара, травяные отвары, компоты и кисели из некислых ягод и фруктов.*

*После обострения болезни в рацион включаются продукты, способствующие кроветворению и содержащие витамины, особенно С, А, К и группы В. Это печень, говяжий язык, красная и черная икра, грецкие орехи, морская рыба (треска, морской окунь и др.), нежирный творог и неострые сорта сыра.*

*Постепенно подключаются овощи и фрукты как незаменимый источник растительной клетчатки и витаминов.*

## Лечебное питание при запорах

Запоры – это весьма распространенный симптом, сопутствующий разным заболеваниям. Вот почему о запорах стоит поговорить отдельно. Даже функциональные запоры на фоне нервного раздражения, стресса, физической усталости или обусловленные индивидуальной физиологической особенностью требуют определенной коррекции питания. Иначе они станут причиной развития заболеваний внутренних органов. Ведь при запорах кишечник не может полноценно выполнять свою функцию и выводить шлаки.

Поэтому главная цель диеты при запорах – усилить моторику кишечника и обеспечить своевременное и более частое его опорожнение. В этом помогают продукты, богатые грубой растительной клетчаткой, которая не только улучшает отхождение фекалий, но и подобно губке всасывает в себя токсические вещества из кишечника.

Самые полезные стимуляторы кишечной моторики – овощи. А среди них рекордсменом является свекла. Ее надо употреблять в свежем (в виде салатов и соков) и отварном виде. Немного уступают свекле другие овощи: морковь, огурцы, помидоры, белокочанная, цветная и брюссельская капуста. Из сырых и вареных овощей можно делать разнообразные вкусные и полезные салаты, в которые нужно обязательно добавлять растительное масло. Очень полезны овощные супы, свекольники и окрошка.

Содержат много клетчатки и фрукты, которые лучше всего употреблять в свежем виде. Это яблоки, сливы, виноград, абрикосы, чернослив, курага, инжир. Из этих фруктов можно готовить салаты, компоты, кисели и соки.

При запорах обязательно пить много жидкости, которая способствует размягчению стула. Очень полезно натощак выпивать стакан холодной воды, в которую можно добавить чайную ложку меда и дольку лимона. А в течение дня пить фруктовые или овощные соки, компоты из свежих или сухих фруктов. Помогает улучшать перистальтику стакан кефира, выпитый перед сном. Но запомните, что все эти рекомендации следует выполнять постоянно – каждый день. Только в этом случае вы достигнете желаемого эффекта.

Важна не только правильно подобранная диета, но и режим питания. При запорах нужно избегать больших перерывов в еде. Принимать пищу следует 4–5 раз в день и есть ее в небольших количествах, тщательно разжевывая.

Приготовление пищи особой роли не играет, но лучше не злоупотреблять жареными блюдами, которые из-за вредного действия масел и жира замедляют сократимость кишечника. Лучше всего готовить пищу в отварном, тушеном и запеченном виде.

Растительное масло от запора. Растительное масло не только обладает мягкими слабительными свойствами, но и защищает слизистую кишечника, создавая обволакивающий эффект.

Лучше всего использовать нерафинированное подсолнечное масло, в котором содержится большое количество полезных кислот. Более приятны на вкус оливковое, льняное и хлопковое масла, хотя на кишечник они влияют точно так же.

Полезно утром натощак принимать столовую ложку растительного масла. Через полчаса можно позавтракать.

Хлеб и отруби. При запорах нужно есть только хлеб грубого помола или с отрубями. Хорошо использовать отруби как самостоятельное блюдо. Они помогают справиться не только с запором, но и с избыточным весом. Дело в том, что отруби в желудке набухают и создают эффект сытости. Обязательно ограничьте сдобные и кондитерские изделия: печенье, пироги, пирожные и торты, а также свежий хлеб, кисели, крепкий чай, кофе, шоколад какао на молоке.

Не рекомендуется употреблять много макарон и каш на молоке, особенно манную и рисовую. Фрукты и ягоды с вяжущим эффектом обладают закрепляющим действием, поэтому при запорах противопоказаны. К ним относятся черника, айва, кизил и груши.

**Внимание!** Прежде чем лечить запоры с помощью диеты, нужно разобраться в причине, их вызвавшей. Ведь запоры могут сопровождать не только колиты, но и язву желудка. Тогда диета должна быть иной.

## **Лечебное питание при дисбактериозе кишечника**

При подборе лечебного питания при дисбактериозе обязательно нужно *учитывать наличие сопутствующих заболеваний и симптомов*. Если дисбактериоз протекает на фоне гастрита или колита, то диета должна учитывать это. При поносе, повышенном газообразовании и гнилостных процессах в кишечнике нужно с особой осторожностью подходить к выбору диеты от дисбактериоза, комбинируя ее с теми продуктами, которые не вызывают этих явлений, а наоборот, тормозят их.

Во всех случаях питание должно быть дробным, не менее 4 раз в день. Старайтесь есть в одно и то же время.

При повышенном газообразовании из рациона следует исключить следующие продукты: белокочанную капусту, бобовые (горох, сою, фасоль, бобы), хлеб грубого помола и с отрубями, сами отруби, грибы, газированные напитки. Ограничьте употребление молока и молочных продуктов, которые вызывают метеоризм.

Главная цель диеты при дисбактериозе – восстановление нормальной микрофлоры.

*Пища должна быть по возможности разнообразной.* В рацион включаются продукты, помогающие восстановиться нормальной микрофлоре кишечника. Это блюда из пшеницы, риса, кукурузы, гречи, овса, проса. Желательно употреблять как можно больше овощей: моркови, кабачков, цветной капусты, тыквы и спелых помидоров без кожицы. Спелые фрукты и ягоды некислых сортов без кожицы тоже положительно влияют на микрофлору кишечника, к тому же они содержат особые вещества – фитонциды, пектины

и фруктозу, которые препятствуют процессам гниения и размножения вредных микробов. Животных жиров при дисбактериозе лучше избегать. Вместо них употребляйте растительное масло.

### **Полезные продукты при дисбактериозе**

- Молочнокислые продукты. Это самые важные и полезные продукты, создающие нормальную среду для полезных микробов в кишечнике. Они употребляются в разных видах: кефир, йогурт, простокваша, ряженка, варенец, кумыс, айран и др.
- Продукты, обогащенные бифидобактериями. Это обычные кисломолочные продукты, в которых специально увеличено содержание полезных бактерий. Так, бифидобактериями обогащены «Би-фидок», «Биокефир», «Вита» и др.
- Лактобактерии содержатся в «Кисломолочном лактобактерине», «Лактофидусе», «Биофрукто-лакте» и др.

Эти продукты продаются не только в продовольственных магазинах, но и в аптеках. *Обязательно проверяйте срок годности. Помните, что бактерии не могут жить в продукте дольше пяти дней.*