

# ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №8 <sup>(80)</sup> 2012

## О чем сигналиит пищеварительная система

Гастрит  
Язва желудка  
Изжога  
Панкреатит  
Колики



До 31 августа идет досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2013 года  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» 10813

# МетеоНЕзависимость с натуральным препаратом Гинкоум

*Многие люди очень остро реагируют на смену погоды. Это может проявляться головными болями, шумом в ушах, головокружением.*

## Что предпринять?

Чаще всего метеочувствительность связана с состоянием сосудов головного мозга, поэтому для хорошего самочувствия, при любой погоде, будет полезным поддержать кровоснабжение головного мозга.

В этом Вам поможет натуральное<sup>1</sup> лекарство Гинкоум от компании Эвалар. Гинкоум улучшает мозговое кровообращение, усиливает снабжение мозга кислородом и глюкозой. Так как Гинкоум обладает регулирующим влиянием преимущественно на сосуды головного мозга, он улучшает кровоток, препятствует склеиванию тромбоцитов и образованию свободных радикалов. В результате устраняются головные боли, шум в ушах, головокружения, плюс ко всему улучшаются память, внимание и в целом интеллектуальные способности.



ЛСР-001576/08

Принимать Гинкоум необходимо курсами в максимальной дозировке по 2 капсулы 3 раза в день<sup>2</sup>. Гинкоум от компании Эвалар отпускается без рецепта и привлекателен по цене.

Будьте здоровы и метеоНЕзависимы!

Узнайте больше на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),  
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.  
ОГРН 1022200553760

<sup>1</sup> По действующим веществам.

<sup>2</sup> Для симптоматического лечения расстройств мозгового кровообращения. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# СОДЕРЖАНИЕ

*sean waleryj*

## Глава I

### Заболевания желудка

#### *Гастрит*

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Во всем виноват хеликобактер .....  | 3  |
| Каков гастрит, такова и диета ..... | 7  |
| Микробы под микроскопом .....       | 8  |
| Как проверить                       |    |
| кислотность желудка .....           | 10 |
| Эликсиры здоровья                   |    |
| с полей и лугов .....               | 11 |
| В шаге от язвы .....                | 14 |
| Доктор подорожник .....             | 16 |
| О чем говорят                       |    |
| вкусовые пристрастия .....          | 16 |
| Папулы в желудке .....              | 17 |
| Яблоки ешьте натошак .....          | 18 |
| Полынь — лечебная горечь .....      | 19 |
| Боль отступит .....                 | 20 |
| Компот — бальзам для желудка .....  | 21 |
| Цветная капуста —                   |    |
| идеальный ужин .....                | 22 |
| Спасибо, алоэ! .....                | 23 |
| Кефир перед сном —                  |    |
| хорошая привычка .....              | 24 |
| Эндоскопия во сне .....             | 25 |
| Ахалазия пищевода .....             | 26 |
| Трапезничайте не спеша .....        | 28 |
| Зарядка для желудка .....           | 29 |

#### *Язва желудка*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Эрозия или язва? .....            | 30 |
| Не запускайте болезни! .....      | 32 |
| Первая помощь при обострении ...  | 34 |
| Боль после еды —                  |    |
| тревожный симптом .....           | 36 |
| Меню для язвенника .....          | 37 |
| Вылечил желудок козьим жиром ...  | 39 |
| В чем ценность чаги? .....        | 40 |
| Ромашка снимет боль и спазмы .... | 41 |
| Шишкип обедили! .....             | 42 |
| Чего боится язва? .....           | 43 |

#### Черный чай полезнее

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| с молоком .....                   | 43 |
| Укroщение боли .....              | 44 |
| Облепиха облепила и вылечила ...  | 45 |
| Не допускайте кровотечений .....  | 45 |
| Заготовьте вереск .....           | 46 |
| Перитонит: операция неизбежна ... | 47 |

#### *Изжога*

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Маски эзофагита .....              | 48 |
| Виновники изжоги .....             | 49 |
| Как восстановить                   |    |
| кислотность желудочного сока? .... | 51 |
| Если жoжет в груди .....           | 53 |
| От изжоги к отиту .....            | 54 |
| Как вернуть здоровье желудку ..... | 55 |

#### *Панкреатит*

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Спасение —                       |    |
| в правильном питании .....       | 56 |
| Как распознать панкреатит? ..... | 57 |
| О пользе ванны с соломой .....   | 58 |
| За помощью к ферментам .....     | 59 |
| Зеленые лекари .....             | 60 |
| Ягодные листья                   |    |
| для поджелудочной .....          | 61 |
| Выручит барбарис .....           | 62 |
| Целительная сила соков .....     | 63 |
| Желудь тоже лекарство .....      | 64 |

## Глава II

### Заболевания кишечника

#### *Хронический запор*

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Долой токсины и шлаки! .....   | 65 |
| Гимнастика для кишечника ..... | 67 |
| Полюбите мед... с маслом ..... | 68 |
| Как работает ваш ЖКТ? .....    | 68 |
| Ключи от запора .....          | 69 |
| Ромашка заменит таблетки ..... | 70 |
| Кишечник, на работу! .....     | 71 |

|                                |    |                                  |     |
|--------------------------------|----|----------------------------------|-----|
| Метеоризм излечим .....        | 72 | Когда кишечник «гневаётся» ..... | 92  |
| Заварите чай из Melissa .....  | 74 | Воздушная легкость суфле .....   | 96  |
| Два дня на очищение .....      | 75 | Посоветуйте, доктор! .....       | 97  |
| Соленая вода                   |    | Заглянем в кишечник .....        | 98  |
| для легкости в теле .....      | 76 | Можно ли остановить              |     |
| Чем опасен                     |    | болезнь Крона? .....             | 99  |
| дивертикулёз кишечника .....   | 77 |                                  |     |
| Мой опыт борьбы                |    | <i>Колит</i>                     |     |
| за здоровый кишечник .....     | 79 | Под гнетом воспаления .....      | 102 |
| Геморрой? Объявим бой! .....   | 81 | Полынный квас от колик .....     | 106 |
| Помощь для мягкого места ..... | 84 | Горечь дуоденита .....           | 106 |
|                                |    | Как остановить энтерит .....     | 108 |
| <i>Диарея</i>                  |    | Упорный характер                 |     |
| Если пищеварение               |    | энтероколита .....               | 109 |
| расстроилось... ..             | 86 | Лечитесь костяником .....        | 111 |
| Конфликт в кишечнике .....     | 88 | Калиновый гриб —                 |     |
| Помог квас Болотова .....      | 91 | подарок для желудка .....        | 112 |

Следующий сборник — «Диабет и его осложнения» —  
№ 9 (81) поступит в продажу 1 сентября 2012 года.



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Яков Филимонов / Фотобанк Лори

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,**  
выпуск 8 (80), август 2012 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации  
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по  
делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 9 июля 2012 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 4 августа 2012 г.

Тираж 71480 Заказ № 5254008. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,  
филиал «Нижполиграф»,

603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,  
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора  
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

## Глава I

# Заболевания желудка

## Гастрит

### Во всем виноват хеликобактер

Гастрит — это воспалительное заболевание желудка. По скорости его развития выделяют острую и хроническую формы.

**Острый** гастрит протекает интенсивно с нарастанием воспалительных симптомов, главные из них — боли в желудке, тошнота и рвота, изжога, вздутие живота, отрыжка.

**Хронический** развивается десятилетиями. Как правило, эта форма сигнализирует длительными, но не сильными болями, нарушением пищеварения. Выявить

такой гастрит позволяют фиброгастроскопия и анализ желудочного сока. Хронический гастрит то обостряется, то входит в фазу ремиссии, когда больной вообще не ощущает боли.

В зависимости от объема поражения слизистой желудка выделяют следующие формы гастрита:

**Катаральный гастрит** — эта форма воспаления вовлекает в патологический процесс лишь поверхностный слой слизистой желудка. После лечения она вос-

становивается самостоятельно.

**При эрозивном гастрите** воспаление охватывает всю толщу слизистой и даже частично мышечный слой. Именно с поражением мышечного слоя связаны рези в желудке, тошнота, схваткообразные боли, появление в желудке небольших эрозий. Более глубокое повреждение ведет к язве желудка, при которой полное восстановление слизистого слоя невозможно.

**При флегмонозном гастрите** слизистая оболочка, иммунная система отчаянно борются с инфекцией, которая поражает все слои желудка. Эта форма гастрита носит стремительный характер и часто угрожает жизни пациента. Флегмонозный гастрит требует немедленного обращения к врачу и интенсивного лечения в условиях стационара.

По механизму развития гастриты подразделяют на следующие:

**Атрофический гастрит** чаще всего является следствием длительного вялотекущего хронического воспалительного процесса в слизистой оболочке желудка. Воспаление затрудняет ее самообновление, ведет к истончению, вплоть до полной атрофии. Вместе со снижением количества ак-

тивных клеток слизистой уменьшаются объем вырабатываемого желудочного сока и кислотность. Поэтому в желудке пища не обрабатывается, а сок утрачивает способность обеззараживать поступающую пищу.

**Аутоиммунный гастрит** развивается, когда иммунная система начинает борьбу со слизистой желудка, воспринимая ее как чужеродную структуру. В результате развивается атрофия.

**Гипертрофический гастрит** характеризуется разрастанием слизистой желудка, повышая вероятность развития онкологического процесса.

**Аллергический (эозинофильный) гастрит** возникает у людей, страдающих пищевой аллергией, а также при паразитарных поражениях пищеварительного тракта.

**Инфекционный гастрит** — следствие цитомегаловирусной инфекции или кандидоза пищеварительной системы.

**Что является причиной поражения желудка?**

В настоящее время считается, что основным провокатором гастритов и язвенной болезни является бактерия **хеликобактер пилори**.

Согласно статистике, этот

микроорганизм обитает в желудочном соке более чем у 90% населения планеты. И хотя гастритом страдают не все из инфицированных, хеликобактер является главным predisposing фактором в развитии гастритов. А повышенная кислотность желудка, которая защищает пищеварительную систему от проникновения большинства микроорганизмов, — обязательное условие существования хеликобактера (эта бактерия чувствует себя в агрессивной среде желудка как рыба в воде).

Попадая в просвет желудка, хеликобактер благодаря своим жгутикам достигает поверхности слизистой и закрепляется там, начиная активно синтезировать вещество (уреазу), повышая кислотность и раздражая слизистую желудка. В ответ слизистая стимулирует выработку соляной кислоты и пепсина. Желудочный сок становится более кислотным и агрессивным, создавая все условия для бактерии хеликобактер пилори, которая постоянно заставляет слизистую желудка вырабатывать соляную кислоту.

Хеликобактер способен расщеплять слизь на поверхности желудка, и оголяемые участки

слизистой повреждаются кислотным желудочным соком. Бактерия, кроме того, все время выделяет токсины, разрушающие желудок.

Поэтому хеликобактер пилори полностью уничтожают. Для этого пациент проходит комплексную терапию: схема лечения состоит из 3—4 препаратов. Одна группа лекарств способствует снижению кислотности желудка (антацид, блокатор водородной помпы или  $H_2$ -гистаминоблокатор), другая группа представляет собой антибактериальные медикаменты (ампициллин, кларитромицин, оксацилин, нифурателл).

Еще одна причина гастритов — **нерациональное питание**. Большое значение для здоровья желудка имеют состав пищи и режим приема.

**Повышенная кислотность желудка** также часто является причиной гастритов и язвы.

Содержимое желудка представляет собой кислую, агрессивную среду. Она необходима для расщепления части органических веществ и обеззараживания поступающей пищи. Однако длительные стрессы, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, острыми

специями, использование ряда медикаментов могут спровоцировать еще более высокое содержание кислотности желудочного сока.

**Каковы общие симптомы гастрита?**

**Болезненность в левом подреберье** носит характер ноющих болей, которые переходят в схваткообразные, режущие приступы.

**Изжога** особенно характерна для гастритов, вызванных рефлюксом или повышенной кислотностью желудка.

**Тошнота и рвота** часто сопровождают развитие гастритов.

**Вздутие живота.** Для желудка важно, чтобы на всех этапах пищеварения были проведены все необходимые ферментные и химические процессы. Если этого не происходит, то в ниж-

ние отделы пищеварительного тракта поступает избыточное количество органических веществ, и тогда активизируется микрофлора кишечника, образуется избыточное количество газов (естественного продукта жизнедеятельности микроорганизмов).

После приема пищи кислотность желудка временно снижается. Однако в случае его поражения еда лишь усиливает боли, что ведет к рефлексорному **снижению аппетита**.

Нарушение нормального процесса пищеварения, выраженное в нестабильном стуле, повышенном газообразовании и постоянной тяжести в желудке, должно заставить человека немедленно обратиться за помощью к врачу-гастроэнтерологу.

## ■ Кстати

**Наша иммунная система в состоянии самостоятельно сдерживать размножение хеликобактер пилори, но во время стрессов часто возникают иммунодефицитные состояния, благоприятные для увеличения количества этих бактерий.**

**Для правильного лечения — назначения успокоительных препаратов, нормализации психоэмоционального состояния — часто необходима консультация врача-психолога. Так что не удивляйтесь, если ваш лечащий гастроэнтеролог направит вас на такую встречу.**

# Каков гастрит, такова и диета

Состав ежедневного рациона при разных видах гастрита может существенно отличаться, но всегда необходимо придерживаться дробного питания — принимать пищу часто и понемногу. При хеликобактерной инфекции особых диет можно и не соблюдать — важно исключить из своего меню лишь алкоголь и острые блюда.

**Для гастрита с пониженной или нулевой кислотностью** рекомендуется диета из овощных или крупяных супов на различных нежирных бульонах, нежирное мясо (даже чуть обжаренное), нежирная рыба, все свежие и кисломолочные продукты, черствый хлеб, молоко, яйца, хорошо проваренные каши, фруктовые и овощные соки, сливочное масло, чай, кофе, какао, сахар.

Побольше свежих овощей и фруктов!

Прием пищи — 5 раз в день небольшими порциями.

**Для гастрита с повышенной кислотностью** рекомендуется диета, которая нейтрализовала бы в желудке чрезмерное количество соляной кислоты.

Можно пить молоко, сливки, кефир, йогурт, простоквашу, а также чай, какао и кофе; есть неострый твердый сыр, некислый и свежий творог, сырки, вареные яйца, отварную нежирную рыбу и постное мясо. Из мясных продуктов разрешаются диетические сосиски, нежирные ветчина и окорок. Можно употреблять копченую, но нежирную рыбу.

Овощи и зелень рекомендуются в виде пюре, сырыми можно употреблять лишь салат, лук, укроп. Хлеб возможен сухой, а полезнее — сухари, несдобное печенье.

Супы при гастрите с повышенной кислотностью варятся на любых нежирных бульонах с тщательно протертыми овощами или крупами. Из жиров разрешается употребление сливочного, топленого и растительного масла (подсолнечного, оливкового). Пряности полностью исключаются, хотя допускается немного корицы, лаврового листа.

В период обострения следует ограничиться потреблением овсяной каши на воде, картофельным пюре или отварным рисом.

Пища не должна быть холодной или горячей. По мере стихания симптомов гастрита рацион можно постепенно дополнять мясными продуктами.

**Запрещены к употреблению:** алкоголь (исключить полностью), свежее испеченные или сдобные кондитерские изделия и ржаной хлеб, острые твердые сыры, хлеб, бобовые (горох, фасоль, чечевица), толстые мака-

ронные изделия, жареные яйца, жирное мясо и рыба, консервы, пряности, все острое и копченое. Из овощей требуется исключить репу, редис, лук репчатый, убрать со своего стола конфеты, шоколад.

Необходимо особенно тщательно соблюдать режим питания. Пищу следует принимать небольшими порциями не реже пяти раз в день.

## ■ Кстати

Различают почти десяток видов гастритов, и для каждого вида существует еще по несколько форм и стадий развития. Это необходимо для того, чтобы максимально точно поставить диагноз. Определение вида, формы и стадии заболевания желудка позволяет врачу назначить грамотное лечение для конкретного пациента.

# Микробы под микроскопом

*Говорят, почти у всех людей в желудке живет бактерия хеликобактер пилори, которая является причиной гастрита и язвы, и если ее выявить и уничтожить, то можно избежать этих заболеваний.*

А. ВОРОБЬЕВА,  
Тульская область.

В настоящее время имеется несколько способов диагности-

ки инфицирования хеликобактер пилори.

**Метод обнаружения ДНК бактерий в кале при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР).** Дезоксирибонуклеиновая кислота содержится внутри бактерии хеликобактер пилори и является носителем ее наследственной информации. Материалом исследования является кал.

ПЦР дает положительный (возбудитель есть) или отрицательный результат (возбудителя нет). Он позволяет выявить даже ничтожно малое количество хеликобактер пилори и предупредить развитие язвенной болезни, гастрита или рака желудка.

**Иммуноферментный анализ (ИФА) на антитела к хеликобактер пилори** — это исследование, когда при помощи особых биохимических реакций удается определить содержание в крови иммуноглобулинов (или антител).

Иммуноглобулины — белки, которые вырабатываются клетками крови. При попадании в человеческий организм возбудителя той или иной инфекции иммуноглобулины к ним прикрепляются и через некоторое время нейтрализуют. Сколько есть разных микробов, вирусов и токсинов, столько и существует разных иммуноглобули-

нов. Вместе с кровью они могут проникать в любые, даже самые далекие уголки нашего организма и везде достигать «агрессоров». При уровне антител ниже порогового значения специалисты говорят об отрицательном результате, выше — о положительном (т. е. о наличии бактерии хеликобактер пилори в организме).

**Респираторный тест на хеликобактер** улавливает в выдыхаемом воздухе повышенное содержание продуктов жизнедеятельности патогенной бактерии. Для этого пациенту придется принять определенное количество карбамида с меченым атомом углерода. Спустя некоторое время врач проводит замеры углекислого газа, выделяемого при дыхании.

Основан этот тест на способности бактерии к быстрому расщеплению карбамида при помощи фермента уреазы на аммоний и углекислый газ. Углекислый газ, образовавшийся в желудке, сразу же растворяется в крови и выводится через легкие. Быстрое выведение меченого углерода в составе выдыхаемого углекислого газа свидетельствует о наличии хеликобактер пилори.

Для того чтобы обнаружить опасную бактерию, проводят гистологический и биохимический анализы слизистой

оболочки желудка, которые позволяют своевременно заставить развитие язвенного процесса.



### ФИТОаптечка

*Я давно собираю рецепты по исцелению организма, у меня их много накопилось. Для нормальной работы желудка нужно взбить 1 свежее яйцо вместе с 1 ст. ложкой меда и добавить 30 капель настойки женьшеня. Принимать по 1 ч. ложке перед едой.*

М. РЯЗАНОВА,  
Ростов-на-Дону.

## Как проверить кислотность желудка

Желудочный сок здорового человека содержит 0,5% соляной кислоты. Это нормальный показатель кислотности. Но он может изменяться из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Чтобы узнать свой уровень кислотности, нужно пройти специальное исследование — рН-метрию. Эти данные получают во время гастроскопического обследования.

Но можно и самому примерно определить кислотность желудка. В этом поможет несложный тест.

### I блок вопросов

- ◆ Беспокоит ли периодически жгучая боль в желудке?
- ◆ Ощущаете тяжесть под ложечкой после еды?
- ◆ Нападает изжога, особенно если поели жирного, острого, кислого?
- ◆ Бывает отрыжка с кислым привкусом?
- ◆ Запорами страдаете?

### II блок вопросов

- ◆ Ощущаете иногда неприятный медный привкус во рту?
- ◆ Подташнивает по утрам, пока не позавтракаете?

- ◆ У вас плохой аппетит?
- ◆ Бывает отрыжка с таким привкусом, будто съели не очень свежее вареное яйцо?
- ◆ Часто урчит в животе?
- ◆ Нередко случаются расстройства пищеварения с жидким стулом?

Если ответили «да» практически на все вопросы в первом блоке, у вас наверняка повышенная кислотность. Желудочного сока вырабатывается слишком много. В большинстве

случаев виноват в этом микроб хеликобактер пилори, разъедающий слизистую. Из-за него и может начаться гастрит с повышенной кислотностью (гиперацидный гастрит типа В) и даже язва.

Если ответов «да» большинство во втором блоке, у вас снижена кислотность. Возможно, развитие гастрита типа А. Виноваты в этом могут быть гены, а также курение и перекусы фастфудом.



### ФИТОаптека

*При гастрите с пониженной кислотностью возьмите 20 г сухой травы на 2 стакана воды, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.*

*При плохом аппетите 20 г сухой травы залейте 100 мл водки или 70-процентного спирта, настаивайте в течение недели. Принимайте по 30 капель 3 раза в день.*

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

## Эликсиры здоровья с полей и лугов

*При гастрите с повышенной кислотностью*

- ◆ Очень полезно пить соки из белокочанной капусты и картофеля, они нормализуют кислотность желудка, регулируют работу кишечника, устраняют боли.

Соки пейте только свежими, чередуя их каждые 10 дней.

◆ Принимайте по 1–2 ч. ложки 2–4 раза в день облепиховое масло за 15–20 минут до еды на протяжении 3–4 недель.

Полезно и **зверобойное масло**, употребляйте его по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 3–4 недель.

◆ Утром натощак принимайте 1 ч. ложку 20–30%-ной настойки прополиса, разводя ее в 100 мл теплой воды. Через 10 минут съедайте 1 ч. ложку сливочного масла, а спустя еще 5 минут — белок одного свежего куриного яйца.

Завтракать после этого можно только через 20 минут.

А в обед и вечером принимайте по 1–2 ч. ложки **прополисного масла**.

Курс — 2 недели, далее можно продолжить лечение только прополисным маслом.

◆ **Семена льна** очищают организм, обволакивают слизистую желудка и кишечника, усиливают моторику тонкого кишечника.

1 ст. ложку семян залейте 0,5 л кипятка, поддержите на медленном огне 2 минуты, снимите с плиты, заверните во что-нибудь теплое и настаивайте

час. Выпейте все за 4–5 приемов до еды.

◆ **Цветы ромашки** оказывают противовоспалительное, обволакивающее, мочегонное, потогонное, дезинфицирующее, спазмолитическое, противоаллергическое, успокаивающее, кровоостанавливающее действие.

1 ст. ложку цветов ромашки залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа.

Пейте по трети стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — месяц.

◆ 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте 1,5 стакана воды, кипятите на медленном огне 15 минут. Процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды на протяжении 3–4 недель.

◆ Приготовьте сбор трав: **цветы ромашки аптечной** — 50 г, **цветы тысячелистника** — 50 г, **трава зверобоя** — 50 г, **мята** — 20 г, **трава репешка** — 30 г.

Все травы смешайте и 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 40 минут.

Процедите и пейте по трети стакана 4 раза в день за 30 минут до еды 3–4 недели.

◆ Соедините **корни солодки** — 60 г, **кору крушины** — 40 г, **кор-**

**ни окопника** — 40 г, **корни кро-  
вохлебки** — 20 г, **листья подо-  
рожника** — 20 г.

1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами воды, прокипятите 10 минут и настаивайте, укутав, 30 минут.

Пейте по трети стакана 4—5 раз в день за 20 минут до еды.

**Корни солодки** можно заваривать и отдельно. Препараты этого растения оказывают противовоспалительное, заживляющее, противоопухолевое, кровоостанавливающее, отхаркивающее, мочегонное действие, поэтому их применяют не только при лечении язвенных болезней, но и заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а также опухолей.

Солодка противопоказана при беременности и гипертонии.

**При гастрите с пониженной кислотностью, атрофическом гастрите** помимо соблюдения диеты, нужно принимать настои травяных сборов, стимулирующие секрецию желудка, а также настои трав с горечью.

Полезны **полынь горькая, обыкновенная, тысячелистник, чистотел, одуванчик, подорожник, календула, зверобой, золототысячник, аир болотный, душица, листья и почки березы,**

**корни лопуха, володушка золотистая, пион уклоняющийся.**

Эти природные целители обладают противовоспалительным и заживляющим действием.

Предлагаю рецепт замечательного сбора трав при гастрите с пониженной кислотностью.

◆ Возьмите **траву одуванчика** — 50 г, **цветы календулы** — 40 г, **цветы тысячелистника** — 50 г, **мяту перечную** — 20 г и **траву подорожника** — 40 г.

Хорошо смешайте все компоненты, залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана кипятка, укутайте и настаивайте 40 минут.

Пейте по трети стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Курс лечения 3—4 недели. Через 10 дней перерыва повторите прием этого же средства или начните употреблять настои из других сборов.

**Одуванчик** считается эликсиром здоровья, придающим силы, снимающим усталость. Горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают работу пищеварительного тракта, обладают желчегонным, противоглистным, слабительным и мочегонным действием. Весной, когда ощущается недостаток витаминов, молодые листья одуванчика можно использовать в питании

как прекрасный источник легко усвояемых солей кальция, фосфора, магния, марганца.

В студенческие годы, когда училась в медицинском университете, я заработала гастрит с **нулевой кислотностью** и вылечилась только благодаря настою **подорожника**, принимала препараты из него почти 6 месяцев с небольшими перерывами.

Для восстановления нормальной флоры кишечника нужно еще принимать аптечные пробиотики, которые содержат би-

фидум- и лактобактерии, ответственные за нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Полезны для кишечника и пшеничные, ржаные отруби, кисломолочные продукты (кефир, йогурт).

Бороться с дисбактериозом необходимо, так как он снижает иммунитет и может спровоцировать возникновение многих заболеваний.

Г. ХАКИМОВА,  
г. Стерлитамак, Башкортостан.

## В шаге от язвы

*Хотелось бы подробнее узнать об эрозивном гастрите. Меня мучают сильные боли в желудке, а на руках появились глубокие трещины. Я не могу есть ни острого, ни соленого, ни копченого. Что это за болезнь, каковы причины ее возникновения и какое необходимо лечение?*

В. ЩЕРБАНЕВА, Нижегородская область.

**На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.**

— Эрозивное поражение слизистой оболочки желудка, или эрозивный гастрит, является распространенным заболеванием.

**Острый эрозивный гастрит** поражает лишь поверхность

слизистой желудка и развивается очень быстро, особенно под влиянием различных стрессов.

При острой форме эрозивного гастрита пациент жалуется на дискомфорт в верхней части живота. Первый серьезный

признак заболевания — кровь в желудочном содержимом. Больной может заметить изменение кала — черный цвет и вязкую консистенцию.

**Хронический эрозивный гастрит** характеризуется множественными эрозиями слизистой оболочки желудка на разных стадиях заживления. Пациентов беспокоят постоянная тошнота, изжога, отрыжка, снижение аппетита, неприятные ощущения в области желудка. Боли могут быть достаточно сильными, возникать после еды или натощак.

Частой причиной эрозивного гастрита является наличие в желудке бактерии хеликобактер пилори. Реже это заболевание развивается после аутоиммунного, лекарственного (например, при длительном использовании аспирина), химического поражения желудка.

Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога и пройти все необходимые обследования желудочно-кишечного тракта.

Острый эрозивный гастрит лечат в отделении интенсивной терапии.

Пациенты с диагнозом «хронический эрозивный гастрит»

требуют систематического врачебного наблюдения и лечения. В период обострения они должны обязательно соблюдать строгую диету. Исключаются острые, соленые, маринованные, жареные продукты, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, кофе, мясные, рыбные, грибные бульоны, лук, редька, редис, бобовые, капуста. Пищу готовят в отварном, тушеном, полужидком виде. Нужно ограничивать употребление углеводов (сладостей, свежего хлеба и хлебобулочных изделий).

Лечение эрозивного гастрита прежде всего зависит от причины, вызвавшей его появление.

Если эрозии возникли в результате инфекции, то назначаются симптоматические средства (антациды, блокаторы кислоты и др.), антибиотики.

При лечении эрозивного гастрита, вызванного использованием агрессивных препаратов, доктор отменяет их назначение и заменяет другими лекарствами.

Обязательным для всех больных эрозивным гастритом является прием антисекреторных препаратов, ингибиторов протонной помпы и, возможно, препаратов субцитрата висмута. Ле-

карства должен назначать лечащий врач.

В случае несвоевременного лечения эрозивного гастри-

та появляются язвы желудка, кровотечения, анемия, развиваются всевозможные аллергические реакции.

## Доктор подорожник

Сок из листьев подорожника рекомендуется для лечения больных хроническим колитом и острыми желудочно-кишечными заболеваниями (гастритом, энтеритом, энтероколитом).

Сок можно приготовить так: пропустить подорожник через

мясорубку и отжать, поместив массу в марлевый мешочек. Хранить в холодильнике.

Для улучшения вкуса можно добавить немного меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

*И. СТАРЦЕВА,  
г. Кудымкар Пермского края.*

## О чем говорят вкусовые пристрастия

Когда возникает настойчивое желание съесть какой-либо определенный продукт, значит, организм испытывает дефицит витаминов и минеральных веществ. Прислушайтесь к зову желудка и не отказывайте ему!

Если вдруг поймаете себя на мысли, что вас снова и снова **тянет съесть банан, возможно, вам не хватает калия.** Один средний банан содержит пример-

но 550 мг этого элемента. Кстати, здесь кроется объяснение любви некоторых людей к пиву: пиво содержит много калия, и вместо того чтобы пить пиво, следовало бы съесть банан.

Если очень **хочется сыра, скорее всего, организму нужны кальций и фосфор.** Может быть, лучше есть побольше капусты брокколи: в ней тоже много фосфора и кальция, но значительно меньше калорий, чем в сыре.

Замечено, что в состоянии стресса хочется орехов — это свидетельствует об их успокаивающих свойствах. **Любовь к орехам сигнализирует о недостатке белка, витаминов группы В и жиров.**

Причиной пристрастия к дыне может стать не только ее приятный вкус. **В дынях много калия и витаминов А, С, кальция, магния, фосфора, биотина.**

Дыня малокалорийна (в дыньке «Колхозница» содержится около 60 калорий).

Если взрослый человек любит молоко, вероятно, ему нужен кальций, а также такие аминокислоты, как триптофан, лизин и лизин. Триптофан обладает хорошим успокаивающим эффектом, поэтому молоко обычно любят нервные люди.



### ФИТОаптечка

*При эрозивном гастрите поможет облепиха. 3 ст. ложки свежих или 2 ст. ложки сушеных ягод облепихи залейте 0,5 л кипятка, варите на небольшом огне 10 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте настоем по стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2–3 недели.*

*И. ДОВНАР,  
Владимирская область.*

## Папулы в желудке

*Мне поставили диагноз: папулез желудка на нервной почве. Что это за болезнь?*

*В. ЕГОРОВА, п. Вознесенское Нижегородской области.*

**Консультирует врач-гастроэнтеролог  
Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.**

— Термина «папулез желудка» не существует. Наверно, после гастрофиброскопии врач отметил, что в выходном отделе есть папулы. Папулы — это эрозивное поражение желудка.

Иногда эндоскописты описывают эрозию как папулы (это медицинское название).

Причин их возникновения очень много, но чаще всего это прием лекарственных средств. Например, нестероидные противовоспалительные препараты, назначаемые при остеохондрозе, раздражают желудок и могут привести к эрозии. Аналоги аспирина тоже могут вы-

зывать эрозивное поражение желудка. Наконец, микроб пилорического хеликобактер, вызывающий язву, может также спровоцировать и развитие эрозии. Но на нервной почве папулы не возникают.

На нервной почве может быть нарушение моторики желудка, которое выражается в тяжести, чувстве переполненности, изжоге.

## Яблоки ешьте натошак

**При желудочно-кишечных заболеваниях** (гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, энтероколите, колите, метеоризме, коликах) рекомендуется употреблять настой и свежий сок из листьев подорожника большого.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника заварите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Эта суточная доза, которую нужно выпить глотками в течение часа.

Полезно и такое средство. Хорошо вымытые листья подорожника помните, выжмите сок, смешайте его с равным количеством меда и поварите 20 минут.

Принимайте по 2–3 ст. ложки смеси в день. Храните лекарство в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

**При гастрите** очень хорошо натошак едят яблоки (можно даже зеленые), нужно их очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и тотчас же употребить. После этого в течение 5 часов нельзя ничего есть и пить. Спустя 2 недели такого лечения время между употреблением яблок и приемом пищи можно сократить до 2–3 часов. В первый месяц яблоки нужно есть ежедневно 3 раза в день, во второй месяц — 3 дня в неделю и в третий — 1 день в неделю.

**При острых и хронических гастритах** можно полечиться таким сбором трав.

Измельчите и смешайте фенхель (плоды) — 1 часть, алтей (корень) — 1 часть, ромашку аптечную — 1 часть, пырей (корневища) — 1 часть, солодку (корень) — 1 часть.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды, поварите 10 минут, настаивайте, укутав, 3 часа. Процедите и принимайте по стакану на ночь.

**При хроническом гастрите** также употребляют настой из листьев салата посевного.

1 ст. ложку измельченных листьев заварите стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день или по стакану на ночь.

Еще используют отвар травы тысячелистника обыкновенного.

1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка и поварите 5–10 минут на малом огне. Затем процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 25–30 дней. Это средство хорошо помогает как при хроническом гастрите, так и при язвенной болезни.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
г. Новокузнецк Кемеровской области.*

## Полынь — лечебная горечь

**При опухоли кишечника и желудка** можно использовать порошок из травы полыни (1 часть) с корнем лопуха паутинного (5 частей), травой чистотела (0,5 части), корнем одуванчика (7 частей).

Травы измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ч. ложке перед едой.

*С. ШЕПТИЦКИЙ,  
Казань, Татарстан.*

Последние 20 лет я периодически страдала **от болей в поджелудочной железе**, что только не делала: и диету соблюдала, и море таблеток пропила, все безрезультатно. Но вот однажды мне посоветовали попить настой полыни.

1 ч. ложку травы полыни нужно залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки настоя 2 раза в день перед едой.

Я стала лечиться настоем полыни и вот уже месяц, как не ощущаю болей в поджелудочной железе.

*Л. ГАЛКИНА,  
г. Балахна  
Нижегородской области.*

**При дуодените** хорошо помогает настой из полыни с шалфеем. 3 части травы полыни и 1 часть травы шалфея, перемешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. При-

нимайте по четверти стакана 4 раза в день.

*Н. ВАСЬКИНА,  
Владимирская область.*

**При гастрите** с пониженной кислотностью возьмите 20 г сухой травы на 2 стакана воды, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

*Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.*



### ФИТОаптека

*Отвар иван-чая полезен при гастритах, колитах и язве желудка. 2–3 ст. ложки сухой измельченной травы иван-чая залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить 7–10 минут, затем настоять 1–2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день.*

*И. ТОМИН,  
Рыбинск Ярославской области.*

## Боль отступит

Года два назад у меня сильно разболелся желудок, но мне посчастливилось узнать эффективный рецепт от этой напасти.

Целебное средство делается очень просто.

Возьмите 7 пленок от куриных желудков, тщательно их вымойте сначала теплой, затем прохладной водой, выложите на хлопчатобумажное полотенце и высушите в тени, они должны стать прозрачными, как

стеклышко. Затем измельчите пленки в порошок, смешайте со 150 г майского меда и поставьте в темное место на 3 суток.

Готовое средство принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением состав перемешивайте, так как порошок оседает на дно.

Курс лечения — месяц. Затем сделайте перерыв на месяц и продолжите прием средства. Всего нужно провести не менее 6 курсов. Несмотря на простоту приготовления, это средство действует эффективно.

А. АЛАВЕРДОВА,  
Ставропольский край.



### ФИТОаптека

**Гастрит успешно лечат бананы. Возьмите 6 банановых кожурок, разрежьте на кусочки, положите в марлевый мешочек, опустите в 3-литровую банку и залейте кипяченой водой. Добавьте 1 ст. ложку сметаны и настаивайте в темном теплом месте 3 дня, накрыв банку марлей. Готовое средство употребляйте по 0,5 стакана ежедневно.**

Н. ВРАКОВА,  
г. Миллерово Ростовской области.

## Компот — бальзам для желудка

После обследования желудка оказалось, что у меня эрозивный гастрит. Но мне удалось вылечить эту болезнь, поделюсь рецептами.

◆ 100 г светлого меда смешайте со 100 мл сока алоэ, добавьте 1 ст. ложку тертой моркови. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза

в день за полчаса до еды.

◆ Соедините 10 частей настойки прополиса, 1 часть облепихового масла, 1 ч. ложку настойки календулы. Все хорошо перемешайте. Принимайте натошак по 40 капель на стакан теплого (не горячего) молока в течение месяца.

Сварите густой компот из черники и пейте по 2—3 стакана в день в течение недели. Потом сделайте перерыв на 1 неделю и повторите лечение. Продолжайте пить черничный компот до полного исцеления.

0,5 кг меда варите 10—15 минут с 0,5 л сока подорожника. Получится лечебный сироп. Принимайте его по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель.

А от изжоги мне помогли отвары черныбыльника и ромашки (2 ст. ложки травы на 700 мл кипятка). Принимать их нужно так: полстакана отвара черныбыльника натошак и через 10 минут — полстакана отвара ромашки.

Курс лечения — 12 дней, после этого изжога проходит.

*П. ГУЛЯЕВА,  
Красноярский край.*

## Цветная капуста — идеальный ужин

### Суфле

**Небольшой кочан цветной капусты, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 0,5 стакана молока, 2 яйца.**

Капусту отварите, измельчите. Муку поджарьте на масле и разведите молоком, затем соедините с желтками. Перемешайте с капустой, добавьте взбитые в крепкую пену белки, посолите. В форму, смазанную маслом, выложите приготовленную массу и поставьте эту форму в кастрюлю с небольшим количеством воды. Готовьте на медленном огне, пока суфле не будет легко

отставать от стенок формы. Подают суфле со сметаной или растопленным сливочным маслом.

### Пудинг

**Небольшой кочан цветной капусты, по 2 ст. ложки отварного риса и сливочного масла, 2—3 ст. ложки молока, 2 яйца, по 100 г изюма и белых молотых сухарей, сахар, соль по вкусу.**

Капусту отварите до готовности, измельчите в блендере с молоком. Смешайте рис, капусту, изюм, яйца, сахар и соль. Выложите массу в смазанную мас-

лом форму. Сверху посыпьте сухарями и запекайте в умеренно разогретой духовке. Подают такой пудинг со сметаной, взбитой с сахаром.

### Цветная запеканка

**500 г мясного фарша, 1 луковица, 0,5 стакана манки, 2 яйца, 0,5 стакана молока, небольшой кочан цветной капусты, 2 ст. ложки молотых сухарей, растительное масло, соль по вкусу.**

Порубите мелко лук, соедините с фаршем, яйцом, ман-

кой и молоком. Перемешайте и оставьте на 20 минут. Второе яйцо взбейте, чуть посолите, добавьте панировочные сухари. Цветную капусту разделите на соцветия, смешайте с яйцом и сухарями. Фарш выложите на смазанную маслом форму, сверху — сметану, затем расположите (немного вдавливая в фарш) соцветия цветной капусты.

Поставьте форму в разогретую духовку и запекайте до готовности.

## Спасибо, алоэ!

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки хорошо помогает такой проверенный рецепт.

Нужно смешать 300 г алоэ, 500 г меда и 340 мл кагора (1 бутылка).

Алоэ (возраст растения 3—5 лет) перед применением не поливайте 5 дней, затем пропустите листья через мясорубку, смешивайте с медом, кагором и настаивайте 5—7 дней в бутылке с темным стеклом в темном месте.

Готовую смесь принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 5 дней. Потом нужно сделать небольшой пере-

рыв. Всего курс лечения длится 2—3 месяца. Этого времени достаточно, чтобы язва зарубцевалась.

*В. ЖИГУЛЕВ,*

*г. Дзержинск*

*Нижегородской области.*

\*\*\*

Трехлетний алоэ пропустите через мясорубку, процедите. В 2-литровой банке смешайте в равных частях алоэ, мед и спирт (по 250 г). Сбивайте смесь, как масло, в течение часа, пока не получится вещество, похожее на мазь. Принимайте по 1 ст. ложке средства 3 раза в день за 20

минут до еды. Так вы вылечите желудок.

*Т. МАРЧЕНКО,  
ст. Михайловская  
Краснодарского края.*

\* \* \*

При гастрите с пониженной кислотностью хорошо помогает такой состав: 0,5 кг листьев алоэ, 0,5 кг меда, 0,5 кг сливочного масла, 0,5 пачки какао. Измельчите лист алоэ на мелкие кусочки, разрезав вдоль листа. Растопите масло, смешайте с медом. Добавьте в эту смесь алоэ, хорошо перемешайте. Разведите в воде какао до густоты сметаны и влейте его в состав, еще раз все перемешайте.

Массу поместите в кастрюлю и поставьте в духовку на 3 часа томиться. Следите, чтобы не подгорало. Через 3 часа достаньте кастрюлю из духовки, остудите, выловите шумовкой шкурки алоэ. Смесь разлейте по банкам. Храните в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды до тех пор, пока не закончится все средство.

Благодаря такому лечению кислотность моего желудка нормализовалась, сейчас желудок меня не беспокоит.

*В. МЕЛЬНИКОВА,  
г. Невельск Сахалинской области.*

## Кефир перед сном — хорошая привычка

Гастрит требует от больного не только строгой дисциплины и осмотрительности при выборе продуктов питания, но и пересмотра образа жизни.

Приобретите полезную привычку выпивать по утрам натощак стакан воды комнатной температуры. Так вы подготовите желудок к утренней трапезе и улучшите пищеварение. Че-

рез 20 минут можно позавтракать. Полезнее всего кашей, например, овсянкой, сваренной на воде. А если каша надоела, приготовьте на завтрак паровую омлет, творожную запеканку или тушеные овощи.

Диетологи рекомендуют перейти на дробное питание: через каждые 3—4 часа съедать по 200 г полезной еды. В пустом желуд-

ке образуется избыток кислоты, которая травмирует желудочно-кишечный тракт. На ужин приготовьте овощной салат с расти-

тельным маслом и съешьте кусочек отварного мяса или рыбы. Выпейте травяного чая, а перед самым сном — кефира.



## Полезный совет

Гастрит не любит перерывов в приеме пищи более чем на 5 часов. А это значит, что питаться нужно по режиму, желательно в одно и то же время.

От болей в желудке поможет такое природное средство: 0,5 ст. ложки цветков и столько же листьев черной бузины залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение часа и принимайте по 0,25 стакана до прекращения болей. Ежедневно состав делайте свежим.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,  
п. Оленино Тверской области.*

# Эндоскопия во сне

Современные технологии позволили сделать неприятную процедуру гастроскопии (исследования желудка и двенадцатиперстной кишки) безболезненной и более информативной.

**Видеоэндоскоп** позволяет детально рассмотреть все проблемные участки желудочно-кишечного тракта, провести **биопсию**. Исследование крошечного кусочка ткани помогает застать процесс перерождения клеток в самом начале развития, определить степень поражения желуд-

ка бактериями (выявить хеликобактер пилори), дает возможность врачу правильно назначить антибактериальное лечение.

**Эндосонография** — новейшее направление в исследовании заболеваний желудочно-кишечного тракта, которое добавило к привычной процедуре обследования желудка возможности ультразвука. Если во время гастроскопии возникло подозрение на опухоль, а биопсия подтвердила диагноз, то УЗ-датчик позволяет оценить, насколько



# «ТОПЛИВО» ДЛЯ МОЗГА

С возрастом устаем и сбавляем темп не только мы, но и наш организм. А первым начинает «притормаживать» мозг. В результате многие из тех, кто перешагнул 50-летний рубеж, жалуются на забывчивость, невнимательность, трудности с восприятием и выражением мыслей. Иногда приходится слышать: «А что вы хотите, это возраст!» Неужели ситуация и впрямь необратима? У комплекса НООТРОП другое мнение!

Инновационный комплекс НООТРОП на растительной основе обеспечивает мозгу полноценный рацион, необходимый для его активной работы. НООТРОП не только питает мозг витаминами и аминокислотами, но и помогает отрегулировать механизмы доставки этих ценных веществ, т. е. оздоравливает сосуды, подающие в мозг питательные вещества и кислород.

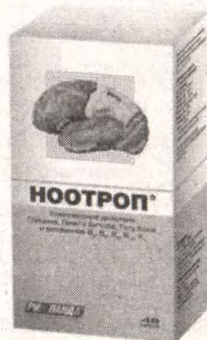
**НООТРОП ПОВЫШАЕТ  
УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ,  
УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ,  
СТИМУЛИРУЕТ  
ПРОЦЕССЫ МЫШЛЕНИЯ**

Слаженная работа ценных компонентов НООТРОПА повышает умственную активность, улучшает память, стимулирует процессы мышления. НООТРОП также стимулирует мозговое и периферическое кровообращение, способствует снижению внутричерепного давления. НООТРОП прекрасно «понимает» весь комплекс проблем, с которыми сталкиваются люди старшего возраста.

И предлагает множество приятных дополнительных свойств. Он поможет успокоиться и заснуть вечером, подарит устойчивое внимание, а кроме того, станет хорошим подспорьем в борьбе с вегетососудистыми расстройствами.

Принимать НООТРОП рекомендуется курсами трижды в год. При этом на курс хватает всего одной упаковки, тогда как положительные результаты курсового приема сохраняются надолго. НООТРОП. Какие наши годы!

Спрашивайте в аптеках!



РЕГИСТРАЦИЯ БД. Не является лекарством.  
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.  
СР № RU. 77. 99. 11.003. E. 001037.10.03.10 от 20.03.2010 г.

**Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33**

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. — выходной). Импланзия ФАРМИСПРАВКА:

8-800-1001-112 (звонок по России бесплатный). Аптека Района: (831) 438-43-84.

Аптека № 301: (831) 293-77-12. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09.

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | [www.niapanda.ru](http://www.niapanda.ru)

# Трапезничайте не спеша

Снижение аппетита, чувство тяжести и переполнения в желудке после приема даже небольшого количества пищи, легкое чувство тошноты, нередко переходящее в рвоту, — подобный «букет» жалоб известен многим людям. Это состояние называется диспепсией (несварением).

## В чем причина?

Гастриты, опухоли (когда механически затруднен выход пищи из желудка), язвенная болезнь, как правило, сопровождаются диспепсией. Среди других заболеваний и состояний, которые могут вызвать диспепсию, следует назвать заболевания центральной нервной системы, сахарный диабет, воспалительные и опухолевые заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся снижением ее функции, длительный прием лекарственных препаратов, способных повредить слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки и замедлить процесс своевременной эвакуации пищи из желудка.

Функциональная недостаточность печени и почек (основных органов, обезвреживающих и

выводящих токсические вещества из организма) также может вызвать диспепсию.

## Когда нужно срочно идти к врачу?

При впервые возникшей диспепсии у людей в возрасте 45 лет и старше, а также в любом возрасте в случае появления одного или нескольких симптомов это:

- ◆ повторяющаяся рвота;
- ◆ потеря массы тела (если она не связана с диетическими ограничениями);
- ◆ затруднение прохождения пищи по пищеводу, которое сопровождается болями;
- ◆ кровотечения из пищеварительного тракта (рвота «кофейной гущей», жидкий дегтеобразный стул);
- ◆ анемия.

## Как лечить диспепсию?

Немедикаментозное лечение назначается независимо от причины развития диспепсии и включает коррекцию режима жизни и пищевого рациона. И этих мер часто бывает достаточно, чтобы избавиться от диспепсии.

Так, врач обычно рекомендует пациенту:

◆ Исключить крайности (голод или переедание), питаться часто (каждые 4—5 часов), дробно (небольшими порциями).

◆ Принимать пищу в комфортных условиях, не торопясь.

◆ Обязательно включить в рацион жидкие блюда, которые легко эвакуируются из желудка.

◆ Ограничить потребление жиров, замедляющих опорожнение желудка, а также продуктов, содержащих консерванты и стабилизаторы, приготовленных с добавлением томатов (борщ, пицца и т. п.), изделий из сдобного теста, риса, сладких компотов и соков, шоколада и других сладостей, крепкого чая, кофе, газированных напитков, сырых овощей и фруктов.

◆ Не смешивать во время одного приема пищи мясные блюда и молочные продукты.

Медикаментозное лечение назначается в тех случаях, когда немедикаментозные средства оказались неэффективны или пациент не может соблюдать пищевые и режимные правила.

При хроническом гастрите, язвенной болезни врач назначает антисекреторные препараты (омепразол, лансопразол и др.)

Если диспепсия обусловлена забросом желчи в желудок (рефлюксный хронический гастрит) прием антисекреторных препаратов сочетают с антацидами.

Для устранения вздутия живота, как одного из проявлений диспепсии врач может назначить прием симетикона (эспумизана).

## Зарядка для желудка

При гастрите каждый день за полчаса до обеда занимайтесь с ребенком упражнениями, нормализующими работу желудочно-кишечного тракта (любое движение следует выполнять по 25 раз).

Исходное положение: посадите ребенка на пол или на стул, попросите выпрямить спину, вы-

тянуть перед собой руки и ноги и держать их параллельно друг другу так, чтобы ноги не касались пола. Пальцы рук и ног на начальном этапе пусть держит плотно сомкнутыми, а после того, как хорошо освоит упражнения, — растопыренными.

Упражнения делают так:

— поднимают и опускают кисти рук и стопы одновременно вверх-вниз;

— двигают кисти вверх, стопы вниз и наоборот: кисти вниз, стопы вверх;

— поднимают правые кисть и стопу вверх, левые — вниз и наоборот;

— поворачивают кисти и стопы вправо-влево, потом поочередно — кисти вправо, ступни влево и наоборот;

— поворачивают кисти и стопы внутрь, навстречу друг другу, и наружу;

— описывают кистями и ступнями полный круг сначала по часовой стрелке, потом против, а затем поочередно — одной ступней по часовой стрелке, другой — против.

В перерывах между упражнениями пусть ребенок ставит ноги на пол, опускает руки вдоль тела, совершает наклоны головы (вперед-назад и вправо-влево) и туловища (вперед-назад), потягивается, поднимая сплетенные пальцы рук над головой.

*О. ВЕРШУК,*

*Могилевская область, Беларусь.*

## **Язва желудка**

# **Эрозия или язва?**

**При язвенной болезни образуются дефекты на слизистой оболочке желудка или луковице двенадцатиперстной кишки. В редких случаях такие дефекты могут возникать в обоих местах одновременно.**

Специалисты различают **эрозии** — поверхностные повреждения эпителиального слоя сли-

зистой оболочки стенки желудка или двенадцатиперстной кишки и **язвы** — более глубокие повреждения их стенки. Эрозии и некоторые язвы заживают, не оставляя рубцов. Но иногда в процессе заживления язв формируются рубцовые изменения.

При острой язве дефект стенки захватывает слизистый и под-

слизистый слой, а иногда и все слои стенки. Острая язва имеет овальную или округлую форму диаметром, как правило, от 0,5 до 2 см. При этом язвы желудка по размеру больше, чем язвы двенадцатиперстной кишки.

Но иногда язвы становятся хроническими. Это обычно одиночные дефекты слизистой различной формы от 1 до 2 см и более в диаметре. В процессе заживления такой язвы происходит склерозирование (разрастание соединительной ткани), в результате чего формируются рубцовые изменения, способные изменить форму желудка (он иногда оказывается двуполостным, в виде песочных

часов) или луковицы двенадцатиперстной кишки, что приводит к нарушению их опорожнения.

В случаях формирования глубоких язв возможны **осложнения** — прободение (прорыв) в брюшную полость, кровотечение. При относительно медленном развитии процесса прободения возможно спаивание желудка с соседними органами (желчным пузырем, толстой кишкой) с образованием в этом месте свищей (появляется ход из одного органа в другой). Случается, что язва проникает и на «соседнюю территорию», при этом ее дном может стать ткань поджелудочной железы, печени, сальника.

## Не запускайте болезнь!

*У меня язва желудка, которую я лечу соком капусты. А в период обострения принимаю настой семян подорожника. Еще использую мед с лимоном, перечную мяту. Говорят, хорошо помогает чистый спирт, но я не рискнула.*

*А соседка лечится болотным аиром. А что вы посоветуете?*

А. КАРЕТНИКОВА,  
Оренбург.

**Письмо комментирует врач-терапевт  
Валентин Иванович МИРОНОВ.**

— Язвенная болезнь — это заболевание хроническое. Возникнув, как правило, в молодом или зрелом возрасте, при соблю-

дении здорового образа жизни и режима питания язва может за-  
расти даже без медикаментозно-  
го лечения. Но рецидив неизбе-  
жен, если больной не придержи-  
вается необходимых правил про-  
филактики.

Язва может длительное вре-  
мя никак не беспокоить, но вдруг  
внезапно проявиться желудоч-  
ным кровотечением, прободени-  
ем и другими грозными осложне-  
ниями. Тогда операция неиз-  
бежна, а в некоторых случаях  
больному предстоит жить без  
желудка.

Только совместные усилия  
пациента с врачом помогут из-  
бежать этих опасных для жиз-  
ни осложнений. Ни фитотера-  
пия, ни народные средства не в  
состоянии излечить язву при ее  
обострении. На какое-то время  
стихнут боли, исчезнет изжога.  
Но вскоре язва вновь напомнит о  
своем существовании. Народные  
средства, фитотерапия применя-  
ются только в спокойный пери-  
од болезни, чтобы предупредить  
обострение.

Существует множество мето-  
дов избавления от язвы. В насто-  
ящее время хорошо продумана  
система поэтапного комплекс-  
ного лечения болезни: коррек-  
ция образа жизни и питания, ме-

дикаментозная терапия (лечение  
лекарствами) и физиотерапия.

Как известно, в развитии яз-  
венной болезни большую роль  
играют микроорганизмы, в том  
числе хеликобактер пилори. Эта  
бактерия отличается низкой чув-  
ствительностью к антибиоти-  
кам, поэтому больным-язвенни-  
кам назначают курс лечения не-  
сколькими противомикробными  
препаратами.

Начальный курс лечения (этап  
антибиотикотерапии) короткий:  
от 3 до 7 дней. Но, чтобы язва за-  
крылась, требуется длительное  
время. Чем она больше, тем про-  
должительнее должно быть ме-  
дикаментозное лечение. Обыч-  
но при правильной терапии боль  
стихает быстро — уже на 2–5-й  
день многие пациенты чувствуют  
себя выздоровевшими. Но стоит  
прекратить лечение, и симпто-  
мы болезни вновь возвращают-  
ся. При язве 12-перстной киш-  
ки для лечения требуется обыч-  
но 1–2 месяца, при язве желуд-  
ка — 2–3 месяца.

У всех язвенников есть об-  
щее: их желудок неустанно в те-  
чение суток вырабатывает фер-  
менты и соляную кислоту, кото-  
рые при малейшем поврежде-  
нии слизистой разъедают ее до  
язвы. У здорового человека же-

лезы желудка начинают активно работать только при виде пищи и во время еды. А через 1,5 часа желудочное пищеварение заканчивается и секреция возвращается к исходному уровню.

Поэтому эффективно действуют на язву средства, снижающие секрецию желез желудка. Антисекреторные препараты нормализуют его состояние, создавая условия для заживления язвы.

Многие больные, страдающие изжогой, часто пользуются пищевой содой. Но изжога далеко не всегда связана с повышенной кислотностью. **Сода никогда не излечивает болезнь**, хотя иногда и помогает улучшить самочувствие (а иногда сода даже вредна). Она всего лишь на какое-то время изменяет среду желудка за счет щелочи.

Язвенник должен знать, что прием пищи сам по себе на

1,5–2 часа снижает агрессивность желудочного сока. Поэтому крайне важно воспитать в себе привычку есть в одни и те же часы и питаться дробно 5–6 раз в день. И не только в период обострения. Перед сном следует съесть легкий ужин в виде стакана молока (если молоко хорошо переносится), свежей однодневной простокваши, киселя, нектарного сока с мякотью.

После излечения язвы больные не реже 2 раз в год должны проходить врачебный осмотр, а при необходимости — обследование. Соблюдение строгой диеты после зарубцевания язвы уже необязательно. Но **регулярность приема пищи все же должна оставаться прежней**.

Курильщикам придется отказаться от своей привычки. Курение — один из самых частых и злых провокаторов болезни.



## Полезный совет

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки советую перед едой съесть немного меда.

За час до завтрака и обеда: по утрам — 1 ст. ложку, днем — по 2 ст. ложки. По вечерам, через

3 часа после ужина — по 1,5–2 ст. ложки. Мед надо есть подогретым. Курс медового лечения — 15–20 дней.

При повышенной кислотности желудочного сока (гипера-

цидном гастрите) тоже поможет в стакане теплой воды и выпить мед. 1 ст. ложку нужно развести за 1,5–2 часа до еды.

Ю. ЛЮБОМИРОВА,  
Костромская область.

## Первая помощь при обострении

*В последнее время у меня очень часто болит живот после еды, мучают тошнота, изжога. Могут ли такие боли быть симптомами язвы желудка или двенадцатиперстной кишки?*

О. ЛОСИНА,  
Тверская область.

Язвенная болезнь — это хроническое рецидивирующее заболевание, разрушающее процесс пищеварения. Болезнь обычно обостряется весной и осенью.

Причинами язвы могут стать слабый иммунитет, неврозы, переутомление, длительный стресс. Доказано провоцирующее действие бактерии хеликобактер пилори. Важную роль играет и наследственная предрасположенность к патологиям желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, развитию болезни способствуют нарушения в питании, алкоголь, курение.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки чаще всего наблюдается у моло-

дых мужчин с особой «язвенной» конституцией: высоких, худощавых, легковозбудимых. Без лечения заболевание может тянуться десятилетиями, а в пожилом возрасте обострения принимают постоянный характер.

Болезнь обычно сопровождается сильными ощущениями: боли в желудке тупые, ноющие или острые. Но встречаются и безболевые, немые язвы. Они опасны тем, что приводят к разрыву опухоли. Для язвы двенадцатиперстной кишки характерны утренние, ночные и «голодные» боли в подложечной области.

При язве желудка снижение кислотности желудочного сока (особенно часто это про-

исходит в пожилом возрасте) очень опасно. **Нулевая кислотность — благоприятная среда для развития онкологического процесса.**

При длительно существующих язвах образуется воспалительный инфильтрат, который постепенно проникает в поджелудочную железу или кишечник. При этом боли в эпигастральной (подвздошной) области становятся постоянными, тянущими, отдают в спину и левое подреберье. Они сопровождаются симптомами панкреатита — вздутием живота, нерегулярным стулом, изменением концентрации сахара в крови.

## **Осложнения и первая помощь**

**Язвенное кровотечение** — опасное для жизни состояние, возникающее в результате разъедания стенки желудка или двенадцатиперстной кишки длительно существующей и прогрессирующей язвой.

**Его симптомы:** внезапная слабость, головокружение, резкая бледность, падение артериального давления, холодные конечности, рвота кровью.

**При этих симптомах следует немедленно вызвать специ-**

**ализированную «скорую помощь»!**

До приезда врачей необходимо:

- ◆ Обеспечить больному горизонтальное положение.
- ◆ На область желудка положить пузырь со льдом.
- ◆ Не давать ни питья, ни еды, ни лекарств.
- ◆ Не разрешать курить.
- ◆ Измерить артериальное давление.
- ◆ При очень сильной боли сделать инъекцию анальгина.

**Перфорация (прободение) язвы** — это нарушение целостности стенки желудка или двенадцатиперстной кишки с выходом содержимого в брюшную полость. При отсутствии экстренной помощи может развиваться **перитонит** — воспаление брюшины, представляющее непосредственную угрозу для жизни.

**Ее симптомы:** острая, «кинжальная», боль в эпигастральной области (в верхней части живота). Боль не отступает, существует опасность болевого шока. У пострадавшего частый слабый пульс, бледная кожа, давление стремительно падает.

Первая помощь аналогична мерам, принимаемым при язвенном кровотечении.

## Боль после еды — тревожный симптом

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или кишечника.

В зависимости от расположения различают язву пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Обычно при язвенной болезни желудка возникают боли через 30 минут после еды, а при язве двенадцатиперстной кишки боли, наоборот, затихают после приема пищи.

Язва может сопровождаться тошнотой и рвотой. Иногда возникает изжога. Эта болезнь опасна тем, что может привести к кровотечению, развитию непроходимости пищеварительной системы из-за образования рубцов и спаек.

Предлагаю проверенные и действенные способы лечения язвенной болезни.

◆ Разведите в 1 ст. ложке воды 0,15 г мумие. Принимайте 2 раза в день натощак. Курс лечения — месяц.

◆ Пейте облепиховый сок по четверти стакана 3 раза в день

за час до еды.

◆ Принимайте масло облепихи по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды, ничем не запивая. Курс — 3 недели.

◆ Употребляйте по 0,5 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты 3 раза в день на протяжении 3 недель.

◆ Пейте по стакану свежего неподсоленного отвара картофеля 3 раза в день.

◆ Растворите в стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку липового меда. Пейте за 1,5 часа до еды (всего 3—4 стакана в день).

◆ Смешайте 100 г меда, по 100 мл спирта и соков редьки, свеклы, моркови. Процедите смесь через марлю, настаивайте в темном прохладном месте 3 дня. Принимайте по 2—3 ст. ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте. Курс — неделя.

◆ Смешайте в равных по объему частях сок капусты, свеклы, редьки, алоэ, вино «Кагор», потомите состав в духовке в течение 6 часов. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Ешьте по 50—100 г печеного или вареного на пару репчатого лука 2 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель. При необходимости после 10-дневного перерыва курс лечения можете повторить.

◆ Ежедневно выпивайте на ночь стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Эта смесь очень хорошо затягивает язвы. Курс лечения — 2 месяца.

◆ Залейте 1 ст. ложку истолченных грецких орехов 0,5 стакана кипятка, настаивайте, помешивая, 30 минут. Затем процедите, добавьте 2 ч. ложки меда. Принимайте по 1 дес. ложке в день.

◆ Пропустите через мясорубку урюк, изюм, ядра грецких орехов (все по 0,5 кг), 1 лимон, до-

бавьте 0,5 кг меда. Все тщательно перемешайте, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Смесь храните в холодильнике.

◆ Выпивайте каждый день в несколько приемов 2—3 стакана морковного сока. Он оздоравливает не только желудок, но и другие органы.

◆ Принимайте 10%-ный спиртовой экстракт прополиса 3 раза в день до еды в течение 20 дней: разводите по 60 капель средства в стакане теплой воды.

При необходимости после 2-недельного перерыва курс можно повторить. При таком лечении обязательно нужно соблюдать диету.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
Новокузнецк Кемеровской области.*

## Меню для язвенника

*У меня язва желудка, и хотелось бы узнать, какие продукты должны быть в основе моего рациона.*

*Е. ГОРСКАЯ,  
Калужская область.*

Очень полезны при язве желудка **протертый гороховый суп с маслом, свежеприготовленный творог**, который неплохо бы протереть и размешать со сливками.

**Пюре из капусты** тоже можно включить в рацион. Кстати, особая благодарность язвенников — **капустному соку**. Раньше, до изобретения антибиотиков, даже

эксперименты ставились по лечению язвы желудка и 12-перстной кишки соком.

**Чай лучше пить со сливками** — молоко в чистом виде язвенниками обычно плохо переносится. Блокирует выделение желудочного сока, успокаивает мед: это одна из немногих сладостей, полезных при язве желудка. А если с меда возникнет изжога, попробуйте долго и медленно пожевать несколько зерен овса.

В Белоруссии принято готовить обволакивающий **отвар из молока, меда и овса**. Стакан овса заливают пятью стаканами воды и варят до тех пор, пока смесь не будет похожа на жидкий кисель. Потом кисель процеживают, добавляют в него еще 2 стакана молока и 4 ч. ложки меда. Такой калорийный напиток помогает восстановить силы и при других заболеваниях.

Знаменитый лекарь язвы — **картофельный сок**: выжимку лучше делать из красных сортов

картошки. Принимать сок надо 3 раза в день перед едой по полстакана. Но оставлять его в холодильнике нежелательно, лучше каждый раз готовить свежий.

Готовьте **кисели из клюквы, шиповника, яблок**. Вместо сахара используйте мед. Из настоев наиболее полезен тот, что на **льняном семени**. Он оказывает на желудок обволакивающее и успокаивающее действие. Готовится настой следующим образом: 2 ч. ложки семени залейте 1,5 стакана кипящей воды, выдержите полдня. Льняную воду надо пить утром натощак.

Из трав «противоязвенными» считаются также **зверобой (крепким его заваривать нельзя!), календула, крапива, лапчатка, крестовник, солодка голая, лопух, полынь, шалфей, тимьян и тысячелистник**. Помогает **облепиховое масло**, но только не сами ягоды облепихи, наоборот, способствующие образованию кислоты.



## Полезный совет

При язве желудка пропустите через соковыжималку 2 кг клубней топинамбура. Пейте сок по 1

ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Через месяц язва зарубцуется.

*Л. КОЛОСОВА, Нижегородская область.*

# Вылечил желудок козьим жиром

Язву желудка знаю не понаслышке. Острые боли, изжога изнуляли, отнимали силы. Каза-лось, выход только один — ложиться на операцию. Помогла давняя подруга моей бабушки, стала лечить мою язву народны-ми средствами.

Вот рецепт ее чудодейственной смеси. Возьмите в равных частях мед, свежий белый козий жир и 2—3 листика столетника. Жир перетопите, а листья столетника проверните через мясорубку. По-том смешайте жир, столетник и мед в эмалированной миске и на-гревайте массу на паровой бане, постоянно помешивая деревян-ной ложкой. Затем полученную смесь еще горячей разлейте по небольшим банкам, остудите и

поставьте в холодильник.

Принимайте это снадобье по 1—2 ст. ложки за полчаса до еды. При хроническом гастрите — по 1 ст. ложке утром натощак и ве-чером перед сном. На курс лече-ния потребуется 1,5 л средства. Через 2 недели после заверше-ния курса у меня зарубцевалась язва! Вот уже 12 лет, как с же-лудком все в порядке. Язва не возвращается, я ем и соленое, и жирное, и острое.

Я потом узнал, что мед, ко-зий жир и столетник оказывают противовоспалительное и бакте-рицидное действие и что рецепт этот давно успешно применяет-ся в народной медицине.

Л. ЛЕСКОВ,  
Челябинская область.



## ФИТОаптечка

*Из настоев при язве желудка наиболее полезен тот, что на льняном семени. Он действует на желу-док обволакивающе и успокаивающе. Готовится на-стой следующим образом: 2 ч. ложки семени залейте 1,5 стакана кипящей воды, выдержите полдня. Льня-ную воду надо пить утром натощак.*

Г. ГРИГОРЬЕВА,  
Курск.

## В чем ценность чаги?

Что такое чага? Это черные, покрытые трещинами наросты на стволах деревьев. Они образуются на месте внедрения в древесину паразитического гриба. Чаще всего чагу можно обнаружить на стволах старых берез. В чаге накапливаются вещества, которые береза вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Эти вещества оказывают стимулирующее воздействие на ферментные системы живого организма, что и обуславливает лечебные свойства чаги.

Наиболее удобно заготавливать гриб поздней осенью и зимой, когда деревья теряют листву и лес хорошо просматривается. Нарост на живых, еще не упавших деревьях подсекают острым топором под основание, а затем отделяют по частям. Собранную чагу разрубают на куски по 3–6 сантиметров и сушат в хорошо проветриваемых помещениях, под навесами или в сушилках при температуре не выше 50 градусов.

**Настой из чаги применяют при язвенной болезни желудка, новообразованиях, но особенно хороши препараты из гриба для лечения гастрита.**

**Настой:** промытые кусочки гриба замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4–5 часов. Затем измельчите их на терке или пропустите через мясорубку, залейте кипяченой водой из расчета одна часть (по объему) измельченной массы и пять частей воды. Температура воды должна быть не выше 50 градусов, так как при более высокой температуре действующие вещества чаги теряют свою активность. Настаивайте раствор 48 часов, после чего процедите через марлю, осадок отожмите и к полученному настою добавьте ту жидкость, в которой замачивали кусочки гриба. Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимают его по стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

**Во время лечения чагой рекомендуется молочно-растительная диета.** Следует ограничить в рационе мясные продукты и жиры и совершенно исключить копчености, колбасы, все острое. Лечение проводится курсами по 3–5 месяцев с перерывами между ними на 7–10 дней.



## ФИТОаптечка

*При язве двенадцатиперстной кишки надо срезать пару листьев золотого уса сантиметров по 20 длиной, мелко покрошить в 0,5-литровую банку, залить водкой и поставить в темное место при комнатной температуре. Через 2 недели лекарство готово. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 5–10 дней.*

Л. ПОПОВА,  
г. Сыктывкар, Республика Коми.

# Ромашка снимет боль и спазмы

◆ При язве желудка полезно утром натощак выпить куриное яйцо без соли, ничем не запивая и не заедая. А через 2 часа можно позавтракать жидкой овсяной кашей. Курс лечения — 3 недели.

◆ Ежедневно за час до завтрака употребляйте 1 дес. ложку растопленного сливочного масла, затем 1 дес. ложку медицинского спирта, 1 свежее куриное яйцо и 1 дес. ложку меда (последовательность не нарушайте).

◆ Боль и спазмы снимает настой из ромашки аптечной и тысячелистника.

1 ст. ложку ромашки и 1 ст. ложку тысячелистника заварите стаканом кипятка, настаивай-

те 30 минут. Процедите и пейте в горячем виде небольшими глотками.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней лопуха залейте 2 стаканами кипятка, поварите 10 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Лечение лекарственными травами нужно проводить в период обострения язвы желудка и в течение 10–14 дней после него. Не ждите быстрого выздоровления, первые положительные результаты появятся через 5–7 дней после начала приема средства. А окончательно оценить эффективность растений вы сможете через 2 недели. Если за это время сред-

ство не подействует, его надо заменить.

◆ Ешьте свежие листья черемши со сметаной или кислым молоком, это способствует заживлению даже застарелой язвы желудка.

◆ При повышенной кислотности желудочного сока помогает настойка из корней дягиля лекарственного.

2 ст. ложки сырья залейте 100 мл 70%-го спирта, настаивайте 10 дней в темном месте, после

чего процедите 2 раза. Принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды.

◆ При пониженной кислотности желудочного сока рекомендует-ся 3 раза в день перед едой пить по трети стакана настоя из следующих сборов трав:

◆ корень аира, трава вахты трехлистной, кожура апельсина; трава золототысячника, трава полыни горькой.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
Новокузнецк Кемеровской области.*



## ФИТОаптека

*В лечении больного желудка поможет девясил. Он принесет пользу даже при язве. 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте стаканом кипятка, через 2 часа процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.*

*С. ЖЕСКОВ,  
г. Октябрьский, Башкортостан.*

# Шишки победили!

Язву желудка можно победить с помощью следующих средств.

◆ Заполните посуду на треть зелеными сосновыми шишками, залейте водкой, настаивайте в теплом месте неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите и принимай-

те по 1 ст. ложке настойки за 30 минут до еды 3 раза в день.

◆ Пейте по стакану картофельного отвара (без соли) за 20 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

*Н. АЛЕКСАНДРОВА,  
Москва.*

# Черный чай

## полезнее с молоком

Хотя обычный черный чай способствует пищеварению, людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также повышенной кислотностью в желудке, следует соблюдать умеренность при чаепитии.

В здоровом желудке содержится соединение фосфорной кислоты, что снижает секрецию желудочной кислоты. Но имею-

щийся в черном чае теофиллин может подавить функцию этого соединения, результатом чего является избыток желудочной кислоты, а повышенная кислотность препятствует заживлению язв. Поэтому язвенникам желательно ограничить потребление крепко заваренного чая. Лучше пить чай с молоком, которое затормозит действие теофиллина.



### ФИТОаптечка

*Мумие поможет при язве желудка.*

*5 г мумие растворите в 150 мл отвара мяты, принимайте по 1 ч. ложке натощак утром и на ночь в течение 2 недель. Затем купите в аптеке настойку прополиса и принимайте по 20 капель, запивая мятным чаем (тоже 2 недели). Через 2 недели курс лечения повторите, начиная с отвара мяты с мумие.*

Ф. КУЗНЕЦОВА,  
г. Чистополь, Татарстан.

## Чего боится язва?

Я лечу язвенную болезнь травами. Может быть, мои рецепты помогут кому-нибудь еще.

◆ **Фенхель, ромашку, корни алтея и солодки** смешать в рав-

ных количествах. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять 20 минут, потом процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Можно взять

цветы липы, ромашки и фенхеля в соотношении 4:3:3.

◆ Залить 3 ст. ложки травы **спорыша (горца птичьего)** стаканом горячей кипяченой воды, нагревать 15 минут на водяной бане, охладить 45 минут при комнатной температуре, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день. Этот настой помогает при кровотечении.

◆ 1 ст. ложку (без верха) **бере-**

**зовых почек** залить стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Все травяные настои надо пить 3—4 недели. Первые 2 недели одновременно с травами принимайте спиртовую **настойку прополиса** (купите ее в аптеке) по 30 капель 2 раза в день до еды.

В. ВОЛОДИНА,  
Иркутская область.



## ФИТОаптечка

*Этот рецепт помог моей племяннице вылечить язву желудка.*

*Она смешивала по 100 г меда, сливочного масла, какао, 10 г измельченного алоэ и принимала по 1 ч ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды.*

Т. ПАНИНА,  
Оренбургская область.

# Укрощение боли

Я страдал язвой желудка много лет. Мне посоветовали для лечения очень хороший рецепт.

1 ст. ложку (без верха) измельченных сухих корней и стеблей **чистотела** (если будете покупать в аптеке, берите пачку с пометкой «для ванн») на ночь залейте 2 стаканами кипятка, укройте, а утром проце-

дите. Принимайте в 3 приема — утром, днем и вечером за полчаса до еды. Настой сразу же надо заедать 1 ст. ложкой свеженатертой на мелкой терке моркови, в которую добавьте немного растительного масла (несколько капель).

Курс лечения — 7 дней, потом сделайте на 2 дня перерыв, после чего лечение должно про-

должаться так: месяц прием, месяц перерыв, месяц прием.

В первую неделю возможно обострение, боли — это в порядке вещей. Через полгода повторите курс. Затем для профи-

лактики еще 2 года каждую весну и осень пейте по одному месяцу. Язва перестанет терзать ваш желудок.

*Ю. ШЕПИН,  
Ярославская область.*

## Облепиха облепила и вылечила

Не так давно у меня началось сильное обострение язвенной болезни. Лекарственные препараты не помогали, и я решил лечиться народными средствами. Сначала я в течение 3 недель 2 раза в день натошак принимал по 2 ст. ложки облепихового мас-

ла. Потом еще 3 недели 2 раза в день, но уже по 1 ст. ложке. Боли прошли уже через неделю.

А после обследования у гастроэнтеролога выяснилось, что язва-то зарубцевалась.

*В. КОРЕНЕВ,  
Самарская область.*

## Не допускайте кровотечений

Кровотечение может стать первым звонком от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, протекавшей до этого бессимптомно. Процесс может какое-то время идти внутри, и человек не всегда понимает, что у него началось опасное осложнение.

Перед кровотечением боль в желудке усиливается, но когда

кровь уже идет — уменьшается или исчезает совсем. Устранение боли связано с тем, что кровь нейтрализует соляную кислоту.

**Симптомами** острой массивной кровопотери являются внезапная слабость, головокружение, тахикардия, гипотония, обмороки. Позже начинается кровавая рвота (при перепол-

нении желудка кровью), а затем мелена (дегтеобразный стул, возникающий в результате превращения гемоглобина в гематин под воздействием бактерий желудочно-кишечного тракта).

**Многократная кровавая рвота и появление впоследствии мелены всегда свидетельствуют о массивном кровотечении.**

Рвота, повторяющаяся через короткие промежутки времени, — признак продолжающегося кровотечения. Повторная рвота кровью через длительный промежуток времени — признак возобновления кровотечения.

Кожные покровы больного бледные, влажные, холодные. При значительной кровопотере человек испытывает жажду, страдает от сухости слизистых оболочек полости рта.

Желудочно-кишечные кровотечения — одна из наиболее частых причин экстренной госпитализации в стационары хирургического профиля.

Операцию делают при сильном кровотечении, которое не удастся остановить эндоскопическими или другими способами. При геморрагическом шоке и продолжающемся кровотечении переливают кровь, плазмозамещающие растворы и проводят противошоковые мероприятия.

При кровоточащей язве помогает стволовая ваготомия с резекцией желудка (удалением значительной его части). Но если пациент сильно ослаблен, врачи стараются провести иссечение язвы с наложением шва. При крайне тяжелом состоянии кровоточащие сосуды прошивают.

## Заготовьте вереск

Свою язву желудка моя мама вылечила отваром вереска. Отвар она готовила как обычно: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пила сначала по 0,5 стакана за 30 мин. до еды, а через месяц пила отвар вместо чая.

Вылечилась быстро, но принимала отвар до 60 лет и не име-

ла никаких проблем со здоровьем.

Как я узнала недавно, вереск лечит еще и сердце, почки, сосуды, поэтому моя мама прожила до 93 лет. Так что пейте отвар вереска, и у вас не будет язвы.

*А. ЗЕНЧЕНКО,  
Нижний Новгород.*

# Перитонит: операция неизбежна

Перитонит — это воспаление брюшины, которое является очень опасным для всего организма.

Основная причина перитонита — проникновение инфекции (ее носители — стрептококки, стафилококки, синегнойная палочка, кишечная палочка, гонококки, пневмококки, микобактерии туберкулеза, а также анаэробные микроорганизмы) в результате гнойного расплавления брюшной полости, различных травм. При подозрении на острый перитонит нельзя принимать пищу, воду и обезболивающие препараты, использовать грелки и ставить клизмы, пациент должен сохранять лежачее положение.

Острый перитонит требует оказания неотложной врачебной помощи, в противном случае в течение короткого времени он может привести к летальному исходу.

Обычно о наступлении острого перитонита свидетельствует усилившаяся боль, распространяющаяся на весь живот, который становится напряженным,

доскообразным. Пациент старается лежать на боку с прижатыми к животу ногами («поза зародыша»), любая попытка перемены позы усиливает боль. Речь тихая, стоны слабые. Температура тела повышена.

Симптомы перитонита в токсической стадии могут ввести в заблуждение о наступлении кажущегося улучшения. Боль стихает, отступает напряжение, пациент входит в состояние заторможенности или эйфории. Но черты лица больного заостряются, появляется бледность, начинается неукротимая рвота.

Лечат перитонит с помощью хирургического вмешательства.

Перед операцией врачи восстанавливают баланс жидкости, снимают болевой шок и нормализуют артериальное давление.

Главная цель хирурга — восстановить кишечную проходимость, развившуюся в результате сепсиса. После операции назначается антибактериальная терапия, которая направлена на поддержание жизненно важных функций организма.

## ■ Кстати

Для профилактики кишечной непроходимости соблюдайте правила рационального питания, не ешьте одновременно много пищи, которая стимулирует перистальтику кишечника. Принимая лекарства, соблюдайте инструкцию и рекомендации врача. Вовремя лечите кишечные инфекционные заболевания.

## *Изжога*

# Маски эзофагита

Хотя причин у изжоги (эзофагита) много, механизм появления болезненных ощущений один. В норме пища через пищевод попадает в желудок. Их разделяет кардиальный сфинктер — мышечное кольцо, задача которого — пропустить пищу сверху вниз и предотвратить попадание в пищевод кислого содержимого желудка снизу вверх. Но если по каким-то причинам сфинктер не срабатывает, содержимое желудка раздражает пищевод и человек ощущает жжение и боль.

Загрудинное жжение может возникнуть внезапно при поднятии тяжестей. В этом случае

также резко возрастает внутрибрюшное давление и становится возможен выброс желудочного содержимого в пищевод.

Если приступы изжоги возникают часто и регулярно, необходимо обратиться к врачу, который назначит необходимые исследования.

Но к какому специалисту идти? Дело в том, что чувство жжения за грудиной может быть проявлением заболеваний сердца и сосудов. Оно характерно для стенокардии, возникает из-за повышенного артериального давления.

Определить, пищеварительная изжога ли мучает пациен-

та или сердце болит, поможет нитроглицерин. Если после его приема жжение уменьшается, следует посетить кардиолога.

Располагающие к изжоге факторы — **избыточный вес и пожилой возраст**. У некоторых болезненные ощущения могут вызвать **кислые фрукты — лимоны, яблоки, сливы и другие продукты, содержащие кислоту, в том числе кефир и некоторые сорта черного хлеба**.

При отсутствии серьезных заболеваний для борьбы с изжогой медики советуют принимать любые препараты, уменьшающие секрецию желудочного сока. Это группа лекарств на основе солей

алюминия, обладающих обволакивающим действием, защищающих слизистые оболочки пищевода и желудка.

Непосредственно на желудочную секрецию действуют специальные блокаторы, в комплексе с которыми применяют лекарства, регулирующие моторику желудочно-кишечного тракта.

Народные средства борьбы с изжогой — **сода, мел, активированный уголь, отвар льняного семени, молоко** — действуют только на симптомы, если же изжога стала постоянным спутником, необходимо лечение, назначенное специалистом.

## ВИНОВНИКИ ИЗЖОГИ

*Изжога — проблема, с которой сталкиваются миллионы людей. Некоторые причины ее возникновения известны, а о других мы можем даже не догадываться.*

К примеру, если пить **много кофе**, то это вызовет изжогу. Как доказали ученые, вещества, содержащиеся в этом популярном напитке, резко увеличивают производство кислоты в желудке.

**Слишком тесная одежда, поднятие тяжестей** заставляют

содержимое желудка перемещаться вверх и давить на клапан, отделяющий от пищевода. И это вызывает изжогу.

**Обильный прием пищи** растягивает желудок, ослабляет его. К тому же выделяется избыточное количество кислоты, необходимой для переваривания.

Эти факторы способствуют забросу кислоты в пищевод.

Старайтесь есть небольшими по объему порциями, но часто. Если же необходимо поесть плотно, пейте во время еды воду небольшими глотками. Она смывает кислоту со стенок пищевода. Пить желательно чистую или минеральную воду без газа. Углекислый газ повышает кислотность желудочного сока.

Врачи не случайно рекомендуют **не есть перед сном**. Когда мы стоим, гравитация удерживает пищу в желудке и кишечнике, а слюна действует как натуральное противокислотное средство. В лежачем положении гравитация не помогает, а слюна во сне не вырабатывается. Именно поэтому и не следует ужинать за 2—3 часа до сна. Если же вы чувствуете потребность лечь, приподнимите подушку на 10—15 см.

**Лишний вес** — один из основных факторов риска развития изжоги. Чем больше жира

в области живота, тем больше давление на желудок. Следите за своим весом, и это избавит вас от многих проблем со здоровьем.

**Реакция на лекарства.** Длительный прием некоторых лекарственных средств (к примеру, аспирин, ибупрофен, ортофен) усиливает производство кислоты в желудке и ведет к забросу кислого содержимого в пищевод. Старайтесь принимать подобные лекарства после еды или (по рекомендации врача) совмещайте с теми препаратами, которые снижают влияние побочных эффектов некоторых препаратов.

**Неврозы**, особенно сопровождающиеся тревогой, также являются одной из причин изжоги. В таких случаях не обойтись без консультации психотерапевта или психолога. Если изжога не дает вам покоя, обязательно обратитесь к специалисту, который назначит нужное лечение, пропишет подходящее лекарство.

## ■ Кстати

Самое быстродействующее лекарство при изжоге... вода. Выпейте стакан кипяченой воды и почувствуете некоторое облегчение. Это связано с тем, что вода смывает какое-то количество желудочного сока с поверхности пищевода, а также разбавляет

желудочный сок в желудке. Но вода хороша лишь при эпизодической и несильной изжоге.

## Как восстановить кислотность желудочного сока?

*Как с изжогой справляется современная медицина? Что нового могут предложить врачи?*

Л. ЛЕДИНА,  
Омская область.

Традиционно изжогу лечат препаратами, снижающими кислотность желудочного сока.

В последние годы врачи активно используют для лечения изжоги **прокинетики**.

Это группа лекарственных препаратов, которые воздействуют непосредственно на причину изжоги, нормализуя процесс сокращения мышц пищевода и желудка (лекарства помогают протолкнуть пищу в нужном направлении). Прокинетики рекомендуются использовать длительными курсами.

Самым современным классом лекарственных препаратов, препятствующих образованию соляной кислоты, являются так называемые **блокаторы «кислотного**

**насоса»** (омепразол, омез, ланзап, париет, некسيوم и др.). Они эффективны, удобны в использовании — принимать их нужно всего раз в сутки, реже вызывают побочные эффекты, чем лекарства предыдущих поколений. Противопоказаниями к приему этих средств являются беременность и кормление грудью.

Еще одно современное средство — специальная **таблетка от изжоги**, в состав которой включены сразу два компонента: противокислотный и уменьшающий вероятность заброса желудочного сока в пищевод.

Есть еще один новый препарат, широко использующийся при лечении изжоги, — **мотилак**. Он не влияет на кислот-

ность, но приводит в норму двигательную активность желудка. В связи с этим мотилак часто используют совместно с противокислотными средствами.

**Антациды** (ренини, гастал, алмагель) нейтрализуют кислоту желудочного сока, уменьшают раздражение верхней части пищевода. Хотя препараты этой группы быстро облегчают состояние, эффект их действия кратковременный. Как только он заканчивается, кислота образуется вновь. Они снимают лишь симптомы, но не подходят для профилактики заболевания. Это средства «скорой помощи».

Антациды нельзя принимать в течение длительного времени (не дольше двух недель подряд), они нарушают минеральный обмен в организме, приводят к диарее, запорам и другим побочным действиям. Нежелательно принимать одновременно с антацидами другие лекарства, так как такое взаимодействие затрудняет процесс всасывания. Их принимают либо за два часа до приема антацидов, либо через два часа после.

**Антисекреторные** препараты снижают выработку кислоты в желудке и ускоряют процесс заживления пищевода. Препараты этой группы действуют до-

статочно долго — в течение 6—8 часов, хотя и начинают «работать» лишь через час после приема лекарства.

Важно помнить, что **любые препараты нужно принимать только под контролем врача-гастроэнтеролога.**

Существенную роль в возникновении изжоги играет **правильное питание**. Соблюдайте правильный режим питания: принимать пищу надо 5—6 раз в день, понемногу, не допуская переполнения желудка. После еды не следует ложиться. Погуляйте, постоит, просто посидите 30—40 минут.

Для предупреждения заброса содержимого желудка в пищевод спите, подложив под голову две подушки.

Желательно полностью исключить из рациона продукты, способствующие метеоризму: молоко, ржаной хлеб, бобовые, капусту. Ограничить в своем меню жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, специи — все то, что вызывает повышенную секрецию желудочного сока.

Чтобы не страдать от изжоги, важно добиться регулярной работы кишечника, заботиться о профилактике запоров.



## Полезный совет

С ранних лет я страдала от изжоги. Сколько выпила соды, я даже не берусь посчитать. Обращалась к разным врачам, перепробовала все известные препараты, но ничего не помогало.

Справилась я с изжогой благодаря совету коллеги. Он мне сказал, что изжога — это реакция организма на тот или иной «нелюбимый» продукт, который нужно методом исключения выявить и перестать употреблять.

Прежде всего коллега посоветовал отказаться от сахара. Я послушалась, и этого оказалось достаточно, чтобы мои многолетние страдания прекратились.

Когда же я иногда позволяю себе выпить чай с сахаром или медом, организм сразу напоминает, что ему это не нравится.

Буду очень рада, если кому-нибудь совет пригодится.

*Н. ИМУКОВА,  
Уфа, Башкортостан.*

## Если жжет в груди...

Я много лет собираю рецепты народной медицины. Приемы лечения просты и проверены многими людьми. Предлагаю вам несколько рецептов, избавляющих от изжоги.

В лечении изжоги лучше всего помогает **сырой картофель**. Надо его перетереть, отжать и по полстакана пить 3 раза в день. Проверено на себе. Помогает.

**Цветущую гречиху** высушить, сжечь. 1 ч. ложку золы залить 0,5 стакана холодной воды. Принимать 3 раза в день.

Хорошо также принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день **сырое конопляное семя**.

Во время изжоги можно взять **обыкновенный мел**, прокалить его 30 минут на горячей сковороде и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день за час до еды.

Можно лечиться с помощью **сбора трав** (зверобой — 75 г, мята — 75 г, зонник — 100 г). 3 ст. ложки сырья с вечера залить в термосе тремя стаканами кипятка. Утром процедить, раз-

делить на четыре приема и принимать за час до еды.

Убирает изжогу **глина**, если в обед и вечером за час до еды принимать ее внутрь 0,5 ч. ложки.

Вполне доступен и такой рецепт: утром, в обед и вечером за час до еды принимать внутрь 0,5 ч. ложки **меда**.

Снимает изжогу **зверобой** — 100 г, **мята** — 100 г, **золототы-**

**сячник** — 75 г. 2 ст. ложки сбора трав с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

А можно перемолоть **желуди** и трижды в день принимать по 1 ч. ложке порошка, запивая теплым молоком.

В. КАРЕТНИКОВ,  
Оренбург.

## ■ Кстати

Концентрация соляной кислоты в желудке настолько высока, что она может разесть бритвенное лезвие! Клетки, выстилающие стенки желудка и контактирующие с желудочным соком, постоянно обновляются.

# От изжоги к отиту

*У моей дочери хронический отит. Отоларинголог направил ее к гастроэнтерологу. Какая здесь связь?*

Л. ЖАРОВА,  
Тольятти Самарской области.

Врач правильно рекомендовал показать вашу дочь гастроэнтерологу. Воспаление среднего уха (отит), часто встречающееся у детей дошкольного возраста, бывает связано с изжогой, возникающей из-за хронического гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Во время сна желудочный сок может затекать по пищеводу в евстахиевы трубы, а оттуда в среднее ухо, вызывая воспалительный процесс. Поэтому при повторном отите малышу необходима консультация гастроэнтеролога. Не тяните время, ведите ребенка к врачу.

# Как вернуть здоровье желудка

◆ Принимайте лекарственные препараты в течение всего срока, назначенного врачом, даже если вы стали чувствовать себя намного лучше.

◆ Откажитесь от лекарств, отрицательно влияющих на пищевод и желудок, повреждающих слизистую оболочку (теофиллин, аспирин, диклофенак, индометацин).

◆ Исключите из своего рациона острые, маринованные блюда, перец, чеснок, лук. Ограничьте прием жирных продуктов — сала, мяса утки, гуся, копченой колбасы. Замените жареные продукты на тушеные и отварные.

◆ Воздержитесь от обильных застолий и спиртных напитков.

◆ Еда должна быть не слишком горячей и не слишком холодной. Ешьте часто, но понемногу, тщательно пережевывайте пищу.

◆ Если курите, немедленно избавляйтесь от этой привычки. Курение уменьшает устойчивость слизистой пищевода к повреждению.

◆ Ужинайте не позже чем за 3 часа до сна. Не ложитесь после обеда в ближайшие полтора часа.

◆ Если страдаете ожирением, то обязательно снизьте массу тела.

◆ Избегайте работы, связанной с постоянным наклоном. Под действием силы тяжести пища, смешанная с желудочным соком, может попадать в пищевод и вызывать изжогу.

◆ Если изжога мучает по ночам, измените свое положение в постели. Верхнюю часть туловища нужно приподнять на 10—15 сантиметров, подложив под голову большую подушку.



## ФИТОаптека

*От изжоги ешьте как можно больше свежей моркови.*

*Н. КОНСТАНТИНОВА,  
Суздальский район Владимирской области.*

## **Панкреатит**

# **Спасение — в правильном питании**

*Мне 74 года, имею проблемы с желудочно-кишечным трактом. Как только поем, появляется жжение в животе и сухость во рту. На языке постоянный налет. Питаюсь в основном овсяными хлопьями. Правда ли, что это симптомы панкреатита? Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее.*

*А. ПОДОЛЬКО,  
г. Минусинск Красноярского края.*

Причиной жалоб, судя по всему, является хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы). Он занимает третье место среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта и протекает с периодами обострений и ремиссий.

Панкреатит могут запустить длительное голодание, недоброкачественные продукты и алкоголь (особенно пиво, водка), напитки-тоники типа фанты и колы, аллергия, воздействие токсических веществ (в том числе злоупотребление лекарствами). Вызвать воспаление поджелудочной железы способны и напряженная физическая ра-

бота, стрессы. Не последнюю роль здесь играет наследственный фактор.

Хронический панкреатит — многосимптомное заболевание, поэтому лечат его индивидуально и под врачебным контролем.

Для успешной терапии воспаления поджелудочной железы необходимо строго соблюдать диету. В рацион включают каши, макаронные изделия, овощи, фрукты, отварные мясо и рыба, неострые сорта мягких сыров, свежий творог, нежирный кефир, ряженка. Сметана и сливки возможны лишь в качестве добавки к вегетарианским супам. Соли — не больше 6 г в сутки.

Исключаются острые, пряные и консервированные продукты, жиры, наваристые мясные и рыбные бульоны, шоколад, мороженое, алкоголь, квас и изделия из сдобного теста, грибы, кислые сорта яблок и ягод, из овощей — редис, горох, щавель. Пища должна быть ни холодной, ни горячей, чтобы не раздражать желудок. Все готовят в протертом виде, на пару или запекают.

Режим питания — дробный, малыми порциями, 5–6 раз в сутки с условием тщательного и неторопливого пережевывания. Есть надо в одно и то же время: организм «запоминает» периодичность приема пищи.

Во время еды по рекомендации врача больные принимают высокоэффективные ферментные препараты поджелудочной железы, поливитамины с минералами (например, мульти-табс или санасол).

Пищевые добавки, необходимые для лечения хроническо-

го панкреатита, так же как и лекарственные препараты, назначаются врачом.

Эффективное подспорье для лекарственного лечения хронического панкреатита — фитотерапия, но и здесь требуется соблюдать осторожность. **Исключаются** желчегонные травы, так как избыток желчи, попавший в двенадцатиперстную кишку, будет стимулировать деятельность поджелудочной железы, а ей необходим покой.

**Противопоказаны** одуванчик, пижма, зверобой, окопник, пион, полынь, чистотел, хмель и хвощ полевой. Они усугубляют воспалительный процесс в поджелудочной железе.

**Полезны** бессмертник, ромашка аптечная, золотая розга, крапива, календула, сушеная топяная, кукурузные рыльца, репешок, душица и другие травы. Готовьте настои и отвары из шиповника, барбариса, рябины, брусники, черники, лесной земляники, винограда.

## Как распознать панкреатит?

**Боль** — это первый сигнал начинающегося недуга. Панкреатическая боль распространя-

ется справа налево: весьма интенсивна под ложечкой, может быть в левом подреберье, иногда

носит опоясывающий характер. Болевые ощущения могут продолжаться часами.

Бывает, что боль отдает за грудину, в левую половину грудной клетки, поэтому панкреатит иногда путают с приступом стенокардии. Но если стенокардия, как правило, развивается после физической нагрузки, то приступ панкреатита — после при-

ема пищи (алкоголь, жирное, острое и т. п.).

Очень характерными симптомами для панкреатита являются **тошнота и рвота**, причем рвота многократная, не приносящая облегчения.

Изредка приступ панкреатита может сопровождаться **ознобом и повышением температуры** до 38–39 градусов.

## О пользе ванны с соломой

*У меня панкреатит. Какие лекарственные травы применяются при его лечении?*

Г. ТУГРЕЕВА,

Ленинский район Волгоградской области.

При остром панкреатите и обострении его хронической формы необходимо в течение 2–3 дней соблюдать постельный режим, полностью отказавшись от пищи.

Самым щадящим методом лечения заболеваний поджелудочной железы является фитотерапия.

При хроническом панкреатите поможет следующий сбор: трава мать-и-мачехи (1 часть), трава череды (2 части), трава девясила (1 часть).

3 ст. ложки смеси заливают 0,5 л воды, кипятят 3–4 минуты, настаивают в термосе 2 часа. Пьют медленно, глотками, в теплом виде за 30 минут до еды в течение 20–30 дней.

Очень полезны травяные ванны. Их принимают через день с отваром сена, овсяной соломы или лекарственных трав.

Старайтесь больше есть меда, бананов, изюма, сельдерея, печеных картофеля и яблок.

При заболеваниях поджелудочной железы полезны настои

лекарственных растений, обладающих противовоспалительным, дезинфицирующим, обволакивающим, обезболивающим действиями.

Полезно пить такой отвар: 3 стакана посевного овса промойте, проварите 15 минут до разбухания, затем пропустите через мясорубку. Получившуюся кашу варите 30 минут в 3–4 л чистой воды, затем добавьте 1 ст. ложку меда и снова поварите в те-

чение 10 минут, положите 1–2 ст. ложки цветков календулы. Дайте настояться, хорошо укутав, 45 минут. После процедите через металлическое сито, тщательно протерев жмых деревянной ложкой.

Приготовленный кисель пейте без ограничения — чем больше, тем лучше. Желательно напиток принимать натошак.

Т. ВИНОГРАДОВА,  
г. Старица Тверской области.

## За помощью к ферментам

*Мне хотелось бы получить ответы на свои вопросы. Я болею панкреатитом, поэтому меня интересует: сколько граммов (хлеба, мяса и т. д.) переваривает одна таблетка креона? Что делать, если болит сердце после приема пищи?*

Н. ЕЛИСЕЕВ,  
Краснодарский край.

**На вопросы отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.**

— Если в пище содержится 12,5 г жиров, то нужно принять 1 капсулу креона (25000 единиц). Информацию о содержании жиров и энергетической ценности продуктов можно найти в специальных справочниках по диетотерапии, популярных медицинских пособиях.

После приема пищи у вас, скорее всего, болит именно поджелудочная железа, а не сердце. Попробуйте регулярно принимать креон, мезим-форте во время еды. Попросите лечащего врача выписать вам более современные спазмолитики для лечения панкреатита. Рекомендую сделать ЭКГ.



## Полезный совет

Начиная лечение панкреатита, обратите внимание на его причину. Это может быть холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический гастрит, язвенная болезнь, злоупотребление жирной, острой пищей, алкоголем.

Если панкреатит сочетается с язвенной болезнью или гастритом, либо какой-то другой, лечение начинают с диеты. Принимать пищу нужно понемногу и часто — 5–6 раз в день. Во время приступа болей лучше всего помогает голодание.

После окончания острого периода следует питаться супами из протертых овощей, фруктов, круп, а также молочными супами, подсушенным хлебом, нежирным мясом, курицей, рыбой, свежим творогом и кефиром, овощами и фруктами.

## Зеленые лекари

Для лечения поджелудочной железы я готовлю настой трав, который всегда помогает от болей при хроническом панкреатите.

В сбор входят цветки бессмертника — 4 части, трава зверобоя — 1 часть, листья черники — 1 часть, корни одуванчика — 3 части, ряска — 2 части, корни цикория — 1 часть, ягоды шиповника — 1 часть, сочевник черный (черная трава) — 2 части.

2 ст. ложки измельченной смеси заливаю 0,5 л кипятка в термосе, настаиваю 6 часов. Процеживаю и пью в теплом

виде за 30 минут до еды. Весь приготовленный настой нужно выпить в течение дня в 3 приема.

А утром натошак и вечером перед сном рассасываю **порошок алоэ**.

Значительное облегчение состояния наступает уже на 3–5-е сутки.

3 раза в день во время еды полезно употреблять **порошок папайи** — это прекрасный растительный фермент.

Все вместе (настой из сбора трав, порошок алоэ и папайи) помогает вылечить не только заболевания поджелудочной железы, но и язву желудка.

ка и двенадцатиперстной кишки, и колит.

Когда поджелудочная дает о себе знать, можно прикладывать на 15 минут грелку с холодной водой на левую часть живота, чуть ниже ребер.

Поскольку поджелудочная железа напрямую связана с заболеваниями желчевыводящей системы, то для разжижения

желчи я использую **порошок из сережек канадского клена**.

Полезно и поголодать. 4 ст. ложки отварной гречки (или овсяных хлопьев) залейте стаканом свежего кефира и употребляйте в течение всего дня. Другого ничего не ешьте, придерживайтесь на такой диете 3 дня.

*О. ШАБЛИНСКАЯ,  
г. Ковров Владимирской области.*



## Полезный совет

Чтобы избежать обострения при панкреатите, рекомендуется включить в рацион отварные куриные грудки (добавляйте их в овощное рагу), обезжиренный сыр, а супы следует готовить на воде (ни в коем случае не добавлять бульонные кубики!).

Вместо растительного масла, майонеза или сметаны заправляйте салаты несладким йогуртом или гомогенизированным нежирным творожком.

# Ягодные листья для поджелудочной

Предлагаю рецепт настоя, нормализующего деятельность поджелудочной железы.

1 кг лимонов, 300 г петрушки, 300 г чеснока пропустить через мясорубку (лимоны прокрутить вместе с кожурой, но без косточек). Уложить в эмалированную

кастрюлю и оставить на 2 недели настаиваться. После этого лекарство можно принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А запивать полезно настоем трав, используя черничные, брусничные, земляничные листья: 1 ст. ложку сбо-

ра измельчить, залить стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Лечение длительное.

Желаю всем здоровья.

А. КАРСАНОВА,  
п. Дубки Ярославской области.



## ФИТОаптечка

*Для того чтобы снять боли при хроническом панкреатите, приготовьте смесь из трав: 2 части бессмертника, по 1 части тысячелистника, мяты и плодов кориандра. Травы измельчить в кофемолке, затем 0,5 ч. ложки порошка заварить стаканом крутого кипятка и поддержать под крышкой 15 минут. Пить настой надо в теплом виде по трети стакана 3 раза в день до еды.*

Н. ТРУТНЕВА,  
Воронеж.

# Выручит барбарис

При болях в поджелудочной железе мне помогает отвар из **стручков фасоли с листьями черники**. Берут столовую ложку смеси на стакан кипятка и после 5-минутного кипячения принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Иногда непонятно, чем вызван болевой приступ. В этих случаях выручит настой **корней барбариса** (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка). Выпивают лекарство в течение дня.

Многогранным действием на внутренние органы обладают **зерна овса**. Промойте 1 ста-

кан овсяных зерен, пропустите их через мясорубку и залейте 1 л воды. Прокипятите 10 минут. Пить настой надо по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Для того чтобы не было приступов болей в поджелудочной железе, многие принимают траву **люцерны** в виде порошка по 0,5 г в сутки либо в виде настоя (1 ст. ложка измельченной травы на стакан кипятка). При болезнях поджелудочной железы помогают чай из **листьев подорожника** и настой **почек сирени**.

Н. ВАСЮТИНА,  
Кемеровская область.

# Целительная сила соков

**Лечение хронического панкреатита народными средствами полезно сочетать с приемом препаратов, назначенных врачом. Это поможет избежать приступов и операции.**

◆ Тщательно вымыть 2–3 средние картофелины и 2 морковки. В картофеле вырезать глазки, но кожуру срезать не надо. Пропустить овощи через соковыжималку (должно получиться около стакана сока).

Сок надо выпить за полчаса до еды. Курс лечения 7 дней, затем сделать перерыв на неделю. Нужно провести 3 курса лечения картофельно-морковным соком.

◆ Полезно при панкреатите пить сок квашеной капусты.

◆ Размельчить и взять по 1 дес. ложке травы чистотела, плодов аниса, кукурузных рыльцев, травы горца птичьего, корней одуванчика и фиалки трехцветной, перемешать. Залить смесь 0,5 л кипятка, довести до кипения и проварить 2–3 минуты.

Пить отвар 3 раза в день до еды на протяжении 2 недель.

Как только вы закончите это лечение, переходите к следующему.

◆ Нужно размельчить и перемешать травы: по 1,5 ст. ложки семян укропа и листьев мяты перечной, по 1 ст. ложке плодов боярышника и цветков бессмертника, 1 дес. ложку цветков ромашки. Залить травяную смесь 0,5 л кипятка, охладить, процедить. Пить настой по 0,5 стакана после еды в течение месяца.

◆ Кору осины можно использовать либо в виде порошка по 0,5 г в день, либо в виде отвара: 1 ст. ложку измельченной коры осины залить стаканом кипятка, прокипятить 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

◆ Поможет и одуванчик. 1 ст. ложку корней залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 12 часов. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

◆ При панкреатите обязательно следует отказаться от жареного и острого.

Полезно подключить отварные продукты: мясо, курицу, кролика, рыбу, а также молоко, сыр, творог. Если болезнь проявилась недавно, постарайтесь ежедневно съедать по 100 г в день клюквы, которая повышает секрецию поджелудочной железы.

## Желудь тоже лекарство

При заболеваниях поджелудочной железы поможет **лимон**. Сварите его прямо в кожуре в течение 3 минут, затем из лимона выжмите сок, влейте в него **сырой яичный желток**, размешайте и выпейте натошак. После приема смеси не ешьте ничего 4 часа.

Повторите процедуру через 3 дня, затем через 6, 12 и 30 дней.

Чтобы нормализовать работу поджелудочной железы измельчите **скорлупки желудей** и 1 ст. ложку сырья залейте 6

стаканами кипятка, настаивайте 2–3 часа. Принимайте настой, начиная с 1 ч. ложки, постепенно доведите дозу до 60–70 мл в день.

От желудочных колик пейте **овсяный кисель**. Для этого 0,5 стакана геркулеса отварите в литре воды и остудите. Принимать кисель следует при болях в желудке по половине стакана 3–4 раза в день.

Ф. КУЗНЕЦОВА,  
г. Чистополь, Татарстан.

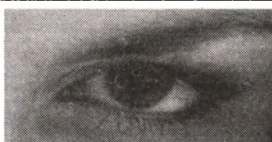
## КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

*Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?*

С уважением Н.П. Головкин,  
г. Челябинск.

Разработка «**Экстракта Алоэ**» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «**Экстракта Алоэ**» способствует улучшению зрения у людей с **сахарным диабетом**.

**Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.: 8(861)-269-92-42, 8(861)-269-92-46.**

Режим работы: с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Рег. заяв. ОФРП-310231127400015. ИП Татарникова И.В.

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**

## Глава II

# Заболевания кишечника

## Хронический запор

### Долой токсины и шлаки!

Наши болезни возникают по разным причинам. Среди них — плохая экология, постоянные стрессы, нездоровый образ жизни... Но, как утверждают специалисты, в 90% случаев хронические заболевания вызваны неправильной работой кишечника, который считается иммунным банком всего организма. Медики утверждают, что ленивый и зашлакованный кишечник наносит такой вред организму, как ни одна экологическая катастрофа.

Все отработанные продукты обмена, которые вредны наше-

му организму, особенно остатки желчных кислот и избыточный холестерин, должны регулярно выходить через кишечник, но при запорах они вновь всасываются в кровь, отравляя организм.

Кишечник, который ленится работать, не только является причиной хронических запоров, но и головных болей, головокружения, несвежего дыхания, снижения аппетита, тяжести и вздутия в животе. У людей с проблемным пищеварением все время плохое настроение, их отличает бледный цвет лица и вы-

сыпания на лбу и на груди, сильную боль причиняют трещины в прямой кишке и геморрой, являющиеся главными признаками кишечной дисфункции.

Причин синдрома ленивого кишечника немало.

**Высококалорийная рафинированная пища** насыщена углеводами, но лишена пищевых волокон — клетчатки, которая и стимулирует кишечник активно работать. Например, от белого хлеба образуется так мало каловых масс, что рефлекс на опорожнение притупляется. Кишечник может не «хотеть» очищаться по нескольку дней, и массы в нем все уплотняются, спрессовываются. Так возникает хронический запор.

**Вынужденная задержка стула.** Современный ритм жизни заставляет людей часто подавлять желание посетить туалет. Это сказывается на рефлексе опорожнения: активность и чувствительность нервов снижается, кишечник становится вялым (ленивым).

**Лекарства.** Некоторые медикаменты вызывают запор, усугубляют его. Среди таких препаратов — антигистаминные, антациды с алюминием или кальцием, лекарства от болезни Пар-

кинсона, диуретики, наркотики, снотворные и антидепрессанты.

Запор коварен. Если к неправильному питанию и привычке сдерживаться прибавляется еще и **малоподвижность, сидячая работа, постоянное переутомление и стрессы**, то задержка стула становится стойкой, преследует человека годами.

**Как же лечить запор?** Первое, что надо сделать человеку, страдающему запорами, — откорректировать свою диету. Врачи рекомендуют для ленивого кишечника — 20–35 г клетчатки ежедневно. Больше всего ее содержится в **вареных бобах, черносливе, инжире, изюме, кукурузных хлопьях, овсяной крупе, грушах и орехах**. Но помните, что увеличивать количество клетчатки в своем рационе следует постепенно (чтобы не мучили газы).

Еще одно главное диетическое правило для избавления от запора — **достаточное количество жидкости**. В ежедневной диете каждого взрослого человека должно быть минимум 6 стаканов. Врачи настоятельно рекомендуют завести привычку сразу после пробуждения или чистки зубов выпивать стакан воды.

**Обязательно занимайтесь гимнастикой!** Регулярные физические упражнения полезны не только для сердца. Они помогают эффективно бороться с запором, заставляя пищу быстрее двигаться по кишечнику.

Для лечения и профилактики синдрома ленивого кишечника нужно... чаще **смеяться**. Доказано, что смех действительно помогает бороться с запором — он массирует кишечник, стимулируя процесс переваривания пищи и освобождая от стресса.

**Для профилактики запоров** нужно регулярно очищать кишечник. Используйте для этого натуральные слабительные средства:

— растительное масло, особенно оливковое, полезно при-

нимать каждое утро натощак по столовой ложке;

— капустный рассол оказывает мягкое послабляющее действие. Выпивайте по утрам по полстакана теплого рассола натощак;

— семя льна — проверенное растительное слабительное средство, которое можно купить в любой аптеке. Залейте 1 ч. ложку семени льна стаканом кипятка за 5 часов до сна. Перед сном выпейте настой и съешьте семена;

— чаще включайте в рацион салат-«метелку». Нашинкуйте капусту, натрите на терке морковь, свеклу и черешковый сельдерей. Соли и масла не нужно. При пониженной кислотности желудка можно добавить квашеной капусты.

## ***Гимнастика для кишечника***

Чтобы помочь своему кишечнику, начните утро с упражнений: лежа на спине, согните ноги и подтяните колени к груди, затем снова выпрямите их.

Проделайте 15—20 движений, понемногу прибавляя каждый день нагрузку, постепенно доведите общее количество повторений до 50—60 раз.

Рекомендуется делать и такое упражнение: поставьте ноги на ширину плеч, представьте, что вам нужно сесть на стул — медленно приседая, сядьте на воображаемый стул и оставайтесь в таком положении столько, сколько могут выдержать ваши ноги.

При запорах помогает ежедневный внешний массаж сиг-

мовидной кишки: нажмите резко пальцем на точку, которая расположена в 5—7 сантиметрах левее от пупка, продолжайте сильные толчки на нее по 30—40 раз подряд.



## Полезный совет

Пейте по утрам кефир! Кисломолочные продукты, особенно в утренние часы, заметно поднимают жизненный тонус. Простокваша, кефир, йогурт стимулируют перистальтику, кишечник опорожняется, в результате чего голова светлеет, сердце наполняется радостью.

## Полюбите мед... с маслом

Для того чтобы избавиться от длительных запоров, советуем каждое утро натощак съедать четверть чайной ложки меда и столько же сливочного масла.

Правда, эффект наступит лишь через некоторое время, но будьте терпеливы.

*О. НЕСТЕРОВА,  
Владимирская область.*

# Как работает ваш ЖКТ?

## Ответьте «да» или «нет» на вопросы теста

- ◆ Ваш обычный распорядок дня очень насыщен?
- ◆ Вы едите только два раза в день, но «как следует»?
- ◆ Вы считаете, что разумно и оправданно есть пищу быстрого приготовления?
- ◆ Считаете ли вы необходимым каждый день есть мясные блюда?
- ◆ Часто ли у вас бывают поносы или запоры?
- ◆ В связи с запорами часто ли вы принимаете слабительные?
- ◆ Мучают ли вас боли в желудке или изжога после еды, особенно после употребления кофе, апельсинового сока или сладостей?
- ◆ Вы покупаете продукты независимо от сезона?

◆ Часто ли вы используете медицинские препараты, чтобы избавиться от чувства тяжести в желудке?

◆ В вашей семье были случаи рака желудка или кишечника?

◆ Вы часто страдаете от сильного вздутия живота?

◆ Часто ли вы подвергаетесь стрессу?

◆ Вам не удастся устоять перед частым потреблением шоколада, тортов, конфет?

◆ Вы едите обычный белый хлеб вместо цельнозернового?

◆ Вы страдаете геморроем?

◆ Испытываете ли вы отвращение к каким-нибудь продуктам?

◆ Были ли у вас операции на желудке или кишечнике?

*Если вы ответили утвердительно менее чем на 7 вопросов, то у вас нет особых проблем с пищеварением. Но не ждите, чтобы ваш желудочно-кишечный тракт начал подавать сигналы бедствия, займитесь профилактикой.*

*Если же вы ответили «да» на 7 и более вопросов, значит, с вашим пищеварением не все в порядке.*

*Если положительных ответов больше 12, нужно обратить самое пристальное внимание на свой желудочно-кишечный тракт, в том числе на восстановление равновесия кишечной микрофлоры — оно серьезно нарушено.*

## Ключи от запора

При хроническом запоре, рекомендуется пища с легким слабительным эффектом. Введите в свой рацион **кисломолочные продукты, фрукты и овощи, черный хлеб, овощные соки, неочищенное растительное масло, пшено, гречку.**

При этом нужно исключить те продукты, которые тормозят выход отработанных веществ из

кишечника: **мясные бульоны, мясо, любой мягкий хлеб, чипсы, хурму, рис.**

◆ Не следует есть редко и большими порциями, питаться полезнее четыре раза в день и желательнее как можно меньше подвергать пищу термической обработке.

◆ Взрослый человек должен выпивать ежедневно не меньше

шести стаканов жидкости, пойдут любые напитки, но лучше отдать предпочтение простой воде. Улучшит цвет лица и принесет облегчение минеральная или кипяченая вода, которую нужно ежедневно пить по два стакана маленькими глотками без перерыва.

◆ Полезно выпивать натошак по одному стакану воды с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой сока свежего лимона.

◆ Для профилактики временных запоров и при атонии кишечника помогут зерновые отруби. Заварите их кипятком и оставь-

те на полчаса для набухания, затем принимайте в первую неделю по 1 ч. ложке 3 раза в день, а во вторую — по 2 ч. ложки, но так, чтоб суточная доза не превышала 8 ч. ложек. Курс лечения — 6 недель.

Отруби можно добавлять и в различные блюда.

◆ Поможет вылечить запор топленое молоко. 2 л молока любой жирности уварите в духовке до половины объема. Употребляют такое молоко в теплом виде маленькими глотками, а уже через полчаса можно ожидать долгожданного эффекта.



## Полезный совет

Ленивому кишечнику поможет такая смесь.

Смешайте 100 мл лукового сока со 100–150 мл сока свеклы, добавьте 2 ст. ложки лимонного сока. Принимайте 3 раза в день перед едой по 30 мл, разводя в половине стакана теплой воды.

*В. КРЫЛОВ,  
г. Сосновый Бор Ленинградской области.*

# Ромашка заменит таблетки

Хочу дать советы, как бороться с запорами у детей. У моей внучки тоже были проблемы со стулом.

Используйте, что вам нравится из рецептов, так как сколько людей — столько и советов.

При запорах нужно поить ребенка несколько раз в день **укропной водой** — по 0,5 ч. ложки натошак, давать по 1 ч. ложке **морковного сока** или слабого настоя **ромашки**, чтобы уменьшить газы. Можно поставить клизму из половины стакана чистой теплой воды или с ромашкой (потом придержите пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась).

Очень полезен **массаж живота**. Клизмы и слабительные средства целесообразны в самом начале лечения запора, а потом их следует избегать.

Хорошим средством от запо-

ра являются также **пшеничные отруби** (их продают в аптеках). Взрослому достаточно по 1–2 ст. ложки отрубей с молоком или с водой на ночь или 2–4 раза в день, ребенку — по 1 ч. ложке 2–4 раза в день.

Давайте ребенку **сырую зелень** (предварительно посоветовавшись с врачом): салат, сырую тыкву, дыню, морковь, редьку, виноград и поите отваром ягод крыжовника, настоем корней сельдерея, соком капусты и барбариса.

И. СТАРЦЕВА,

г. Кудымкар Пермского края.



## ФИТОаптека

*Поделюсь рецептом от запора.*

*5 фиников залейте 0,5 л воды и варите как компот. Стакан остывшего отвара выпейте натошак. А с оставшимся компотом я поступаю так: бросаю туда горсть овсяных хлопьев, перемешиваю и оставляю на 30 минут. Это мой завтрак, вкусно и полезно. И кишечник радуется!*

В. ПЯТЫЧИНА,

Алапаевский район Свердловской области.

# Кишечник, на работу!

Нормализовать работу кишечника, который оказался «запертым», помогут растительные средства.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке плодов кориандра, листьев крапивы, корня алтея и 2 ст. ложки цветков ромашки.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 20 минут. Потом настаивайте 10 минут. Процедите и доведите количество жидкости до первоначального объема. Выпивайте по 0,5 стакана настоя на ночь.

◆ 1 ст. ложку цветков мальвы лесной смешайте с 3 ст. ложками листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложкой цветков лаванды, 3 ст. ложками листьев сенны, 4 ст. ложками травы дымянки.

1,5 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка в термосе и настаивайте 4 часа. Процедите, пейте по стакану перед сном.

◆ Замочите в подсоленной воде укроп и петрушку на 2—3 минуты, потом промойте и обдайте кипятком. Зелень измельчите и 1 ст. ложку смешайте с 1 ч. ложкой семян тмина, залейте все

1,5 стакана кефира. Настаивайте 8 часов. Выпейте небольшими глотками перед сном.

◆ Соедините по 0,5 стакана абрикосового и морковного сока. Пейте по 0,5 стакана смеси 2 раза в день до еды. При хроническом запоре можно выпивать по стакану этого средства.

◆ Смешайте по четверти стакана свекольного сока (предварительно дайте ему настояться 2 часа) и морковного. Долейте кипяченой водой объем до полного стакана. Употребляйте по стакану смеси 2 раза в день до еды.

◆ Пейте сливовый сок 3 раза в день по стакану (перед едой).

◆ Слабительными свойствами обладают и соки винограда, картофеля, дыни.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,  
п. Оленино Тверской области.*

## Метеоризм излечим

***В чем причины повышенного количества газов в кишечнике? Лечится ли это?***

*Т. О.,  
Новгородская область.*

Метеоризм — вздутие живота в результате скопления газов в кишечнике — является одним из проявлений дис-

пепсии — нарушения пищеварения.

**Причины повышенного газообразования в просвете ки-**

**шечника разнообразны.** Метеоризм способен возникнуть у человека уже в первые дни после его рождения из-за несовершенства ферментной системы. Недостаток ферментов приводит к тому, что большое количество непереваренных остатков пищи попадает в нижние отделы пищеварительного тракта. В результате значительно активизируются процессы гниения и брожения с выделением большого количества газов.

Нарушения ферментной системы у взрослых людей часто возникают при несбалансированном питании, а также при различных заболеваниях верхних отделов пищеварительного тракта (гастрите, дуодените, панкреатите, холецистите, желчно-каменной болезни, гепатите).

Другим фактором повышенного газообразования в кишечнике является нарушение флоры толстой кишки.

Углеводы и белки, получаемые с пищей, усваиваются слизистой оболочкой кишки не полностью. Фрукты и овощи, особенно бобовые и грубоволокнистые культуры, содержащие большое количество целлюлозы, расщепляются кишечными бактериями с образованием газов.

В нормальных условиях большое количество газов поглощается другими микроорганизмами — аэробами, также обитающими в кишечнике. При нарушении баланса между газпродуцирующими и газпотребляющими бактериями развивается метеоризм.

Кроме того, некоторые продукты являются источником повышения количества газов в кишке. Например, бобовые культуры, баранье мясо, вызывающее в организме бродильные реакции, квас, в котором самостоятельно протекают ферментация и брожение.

Нарушение моторики кишечника после различных операций на брюшной полости также ведет к метеоризму. Замедление процесса продвижения пищевых масс в кишечнике усиливает бродильные и гнилостные явления, чреватые повышенным газообразованием.

Перевозбуждение нервной системы, торопливая еда или разговоры во время приема пищи, вредные привычки (курение и жевание резинки) — распространенные причины метеоризма.

**При лечении метеоризма** врач рекомендует пациенту правильную диету, средства для вос-

становления нормальной флоры кишки, выявляет заболевания верхних отделов пищеварительного тракта. А иногда приходится прибегнуть к оперативному удалению скопившихся газов из просвета кишки.

В настоящее время существует несколько групп лекарственных средств, позволяющих вылечить метеоризм.

Во-первых, препараты, **нормализующие перистальтику и способствующие скорейшему выведению газов из кишечника** (настой укропа, фенхеля, тмина и т. д.).

Во-вторых, это **адсорбенты**, которые способны поглощать избыточное количество газов и

вместе с ними выводиться из организма (активированный уголь, полифепан). Однако вместе с адсорбентами часто выходят и полезные микроорганизмы, минеральные вещества, витамины, недостаток которых приходится компенсировать.

К третьей группе лекарственных средств от метеоризма относятся **пеногасители** (эспумизан и др.). Действие их основано на высвобождении газов из слизистых пузырьков. Препарат выводится из организма без каких-либо изменений, не всасываясь в кишечную стенку, не влияя на работу печени и почек, обмен белков, жиров или углеводов.



### ФИТОаптечка

*Если мучают запоры, газы, то надо залить стаканом кипятка 1 ч. ложку тыквенных семечек, настаивать, пока вода не остынет. Принимать настой 3–4 раза в день.*

*Е. НЕСТЕРОВА,  
с. Ключи Алтайского края.*

## Заварите чай из мелиссы

Сколько неприятных ощущений доставляет человеку избыточное количество газов в ки-

шечнике! Народная медицина предлагает так лечить это неприятное явление.

◆ 1 ч. ложку семян укропа залить стаканом кипятка. Парить на водяной бане 30 минут.

Пить как чай в течение 10 дней.

◆ Смешать ягоды черники — 2 части, и черемухи — 3 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение 2 недель, потом сделать перерыв, при необходимости курс лечения повторить.

◆ На кусочек сахара накапать 4—7 капель укропного или анисового масла (аптечные препараты) и съесть. Принимать 3 раза в день.

◆ Пейте чай из мяты до тех пор, пока не наступит улучшение.

◆ Очень хорошо помогает от метеоризма настой мяты, а также добавленный в пищу порошок из полыни.

*Л. ЛЕМЕШЕВСКАЯ,  
Псковская область.*



## ФИТОАПТЕКА

*При спазмах кишечника залейте стаканом кипятка 1 ч. ложку молотого тмина и под крышкой настаивайте 15 минут. Затем процедите и выпивайте по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.*

*Л. ДЕМУШКИНА,  
Пенза.*

# Два дня на очищение

Хороший способ очищения кишечника — двухдневная диета, которую можно проводить в любые дни, но лучше в выходные.

В течение 1-го дня можно есть только **сухарики из серого или черного хлеба** (посушите в

духовке) и пить **кефир** средней жирности (не фруктовый, без сахара). Кефира разрешается выпить 3 л, сухариков можете есть столько, сколько хочется.

На 2-й день вместо кефира пейте **несладкий фруктовый** или **овощной сок**, желатель-

но свежий, домашнего приготовления: яблочный, томатный, свекольный, морковный и др. Сухарики можете также есть вволю.

Если к концу дня возникнет слабость или озноб, то приложите к ногам теплую грелку. Эти симптомы являются признаком того, что из организма выходят токсины.

Уже после 1-го дня диеты нормализуется работа желудка, очищается кишечник, повышаются защитные силы организма,

улучшается настроение.

Если такое очищение проводить еженедельно, то вы полностью избавитесь от токсинов и ионов тяжелых металлов, что, несомненно, улучшит самочувствие и омолодит организм.

Такая диета противопоказана больным сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка, гастритом с повышенной секрецией желудочного сока и кормящим матерям.

А. КОРЕПАНОВА,  
г. Воткинск, Удмуртия.



### ФИТОаптечка

*Крапива двудомная, которая растет всюду, улучшает и восстанавливает слизистую пищевода, желудка и кишечника. Отвар из крапивы быстро снимает боли при гастрите.*

*Большую горсть промытых и нарезанных крапивных листьев залейте 0,5 л кипятка и кипятите 5 минут, затем остудите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.*

Е. ФОКИНА, г. Сызрань Самарская область.

## Соленая вода для легкости в теле

В последнее время меня стал беспокоить кишечник: то запоры мучают, то вздутие живота, в

общем неприятные и болезненные ощущения. Пила слабительные чаи и таблетки, но ничего не

помогало, чуть становилось легче, и опять все возвращалось на свои места.

И вот я вспомнила про метод, которым пользовалась моя соседка. Раз в месяц она выпивала 2 л теплой кипяченой соленой воды натощак.

Соленая вода очищает кишечник, вымывает слизь. Какая легкость после этого наступает, кажется, сейчас взлетишь!

На 2 л воды я беру 1 ст. ложку соли, размешиваю и выпиваю по стакану через каждые 5 минут.

После процедуры можно завтракать. Желательно съесть немного овощей, фруктов или легкой каши.

Через месяц процедуру можно повторить.

*Л. БАРАНОВА,  
Алтайский край.*

## Чем опасен дивертикулез кишечника

*У моего мужа обнаружили дивертикулез толстой кишки. Хотелось бы подробнее узнать об этом заболевании, особенно о правилах питания.*

*Т. ВОСТРИКОВА,  
Липецкая область.*

Дивертикулез — это заболевание, при котором в стенке толстой кишки образуются мешковидные выпячивания (дивертикулы). Обычно они сначала возникают в сигмовидной кишке, затем располагаются в нижней части кишечника, в дальнейшем начинают гнездиться в любом отделе желудочно-кишечного тракта, от желудка до ануса.

С возрастом эластичность стенки кишки значительно сни-

жается. Любовь к мясным и мучным блюдам приводит к ожирению, запорам, метеоризму. Но главная причина болезни — питание полуфабрикатами и отсутствие в рационе натуральных растительных волокон.

Обычно дивертикулез протекает бессимптомно, но впоследствии развиваясь, а при запущенных формах болезни дивертикулы расширяются, в них откладываются каловые массы,

тлеет воспалительный процесс (дивертикулит). Несвоевременное обращение к врачу приводит к тому, что в особо сложных случаях встает вопрос об удалении части пораженного кишечника.

Чтобы остановить развитие заболевания, необходимо в первую очередь нормализовать стул, что предупредит образование новых дивертикул. Для этого нужно соблюдать диету, богатую растительной пищей, пшеничными отрубями. Вот несколько правил, которые помогут избежать дивертикулеза, затормозить процесс образования новых выпячиваний в стенках кишечника.

◆ Ешьте хлеб из муки грубого помола, забудьте про батоны, пироги и булки.

◆ Полюбите фруктовые десерты, откажитесь от тортов и пирожных.

◆ Чаще лакомьтесь сушеными фруктами, например изюмом, курагой, черносливом.

◆ Выбирайте яблоки вместо яблочного сока, в котором нет ценных растительных волокон.

◆ Не счищайте кожуру с яблок, персиков и груш, в ней содержится ценная клетчатка.

◆ Замените говядину на фасоль

и вообще старайтесь есть больше вегетарианской пищи.

◆ Добавляйте в супы ячмень и выработайте привычку завтракать сваренными на воде кашами из круп грубого помола.

◆ Пейте больше, до 6–8 стаканов чистой воды в день. Но желательно отказаться от содержащих кофеин напитков (кофе, чая).

Не ждите от диеты моментального эффекта. Переход на новое меню занимает обычно 6–8 недель. Пищеварительной системе нужно время, чтобы привыкнуть к новому образу жизни.

Никогда не подавляйте позыв к опорожнению кишечника. Старайтесь не пользоваться свечами при запорах, потому что к ним организм привыкает очень быстро. Лучше выберите для себя натуральное средство, например чернослив или его сок, травяные чаи.

При дивертикулезе обязательно нужно заниматься гимнастикой, она поможет укрепить мышцы прямой кишки. А вот курение и злоупотребление алкоголем могут сослужить плохую службу при слабом кишечнике. Бросайте вредные привычки!

# Мой опыт борьбы за здоровый кишечник

Хочу поделиться своим опытом лечения запора, которым сейчас страдают многие люди. Рафинированная пища, быстрые перекусы, непродуманные диеты — вот основные причины нарушения работы кишечника.

У пожилых людей, страдающих постоянной задержкой стула, возрастает опасность возникновения опухоли толстой кишки. С годами у человека замедляются все обменные процессы, слабеет иммунная система, клетки становятся легкой мишенью для ядов, токсинов, которых особенно много скапливается в организме при частых запорах. Так создаются благоприятные условия для развития опухоли.

Врачи-гематологи считают, что хронические запоры наносят непоправимый вред печени, ослабляют ее работу.

Я пришел к выводу, что лучший способ борьбы с запором — соблюдение правильной диеты. Для нормализации работы кишечника (усиления перисталь-

тики и появления мягкого стула) я стараюсь включать в свое меню как можно больше продуктов, богатых клетчаткой (растительными волокнами).

Клетчатка препятствует процессам гниения и брожения в кишечнике, лечит дисбактериоз, связывает и выводит из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, токсины и другие канцерогены.

Растительные волокна есть в пшеничных отрубях, свежих и сушеных фруктах (особенно много в яблоках), сырых и отварных овощах (больше всего в моркови), а также в семенах подорожника. Высоко содержание клетчатки в апельсинах, клубнике, малине, черносливе, финиках, дыне, свекле, тыкве, кабачках, цветной капусте, листовом салате, овсянке, гречневой крупе, хлебе из муки грубого помола.

Выраженным слабительным действием обладают кисломолочные продукты (кефир, простокваша, кислое молоко, ряженка, йогурт), мед, мармелад,

пастила, зефир, джем, варенье, ламинария (морская капуста).

При недостатке пищевых волокон в продуктах, которые вы употребляете, советую купить клетчатку в аптеке (я беру с брусникой и расторопшей) и добавлять по 1–2 ст. ложки 1–3 раза в день в простоквашу, кефир, супы.

Первые блюда при нарушении работы кишечника нужно готовить на некрепких мясных и рыбных бульонах, а еще лучше — на овощном отваре с добавлением перловой крупы, цветной капусты. Говядину, курятину, мясо кролика рекомендуется употреблять в вареном или запеченном виде. Рыбу (нежирных сортов: судака, леща, навагу, треску, хека) также лучше готовить на пару или отваривать. Каши (гречневую, перловую, ячневую) делайте рассыпчатыми. Яйца (всмятку) употребляйте не более 1–2 шт. в день. Творог разрешается не кислый (пресный), с ним можно готовить запеканки, пудинги, ватрушки. Сыр — не острых сортов и в небольших количествах.

Исключите из рациона рафинированные продукты и напитки, мясные и рыбные консервы, фрукты и ягоды с вяжущи-

ми свойствами, овощи, вызывающие брожение и повышенное газообразование, грибы, бобовые, белый хлеб, сдобные кондитерские изделия (торты, пирожные, пончики), вязкие каши (рисовую и особенно манную), макароны и сало.

Жиры снижают перистальтику желудочно-кишечного тракта. Не увлекайтесь сметаной, сливочным, а также растительным маслом, жирными сырами и творогом.

Пищу следует принимать часто (4–5 раз в день), но малыми порциями. Нельзя запивать еду чаем, соком, компотом, утолить жажду можно только через 1,5–2 часа после трапезы.

День надо начинать со стакана прохладной кипяченой воды, слабозаваренного зеленого чая или свежавыжатого и разведенного наполовину водой фруктового сока. Через 40 минут можно завтракать.

3 раза в день полезно съедать по 100 г салата из вареной свеклы, сырой тыквы и сырой моркови (в равном соотношении), заправленного растительным маслом.

Обязательно ешьте перед обедом по яблоку в день, можно и больше.

При запорах важно больше пить — суточная потребность взрослого человека — 2–2,5 л.

Не секрет, что многие в борьбе с запорами прибегают к слабительным препаратам. Быстро, удобно... Но в результате такого способа решения проблемы кишечник становится еще более ленивым, и ситуация только усугубляется. Слабительные препараты, пусть даже самые дорогие и широко рекламируемые, дают лишь временный эффект. К тому же многие из них вызывают привыкание, поэтому каждый раз придется увеличивать дозу. Небезопасны травяные средства типа сенны.

Слабительные препараты можно использовать только в качестве экстренной помощи и согласовав прием с врачом, нельзя превращать их в постоянную палочку-выручалочку.

Некоторые для борьбы с запорами применяют старый, проверенный способ наших дедушек и бабушек — клизмы. Но частые клизмы вымывают всю полезную микрофлору из кишечника и даже могут привести к полному отказу кишечника работать.

Так что главным ключом к моему долгожданному спасению от запоров стало соблюдение правильной диеты.

*Н. БАРМАТОВ,  
Иваново.*

## Геморрой? Объявим бой!

Прежде всего при геморрое нужно обратить внимание на питание. 70% рациона должны составлять растительные и молочнокислые продукты (употребляйте в день не менее 2 стаканов свежего кефира или простокваши) и только 30% — мясо, рыба, яйца.

Очень важно принимать достаточное количество жидкости — 1,5–2 л в день (но только в том случае, если нет артериаль-

ной гипертонии или проблем с почками). Утром выпивайте натощак стакан некипяченой питьевой воды.

Отличным средством профилактики геморроя является гимнастика, так как она помогает избежать застойных явлений в прямой кишке.

Делайте следующие упражнения утром и вечером перед ужином по 10–12 раз:

◆ лягте на спину, приподнимите прямые ноги, разведите их в стороны и скрещивайте, как ножницы;

◆ лежа на спине, обхватите руками колени и подтяните их к животу;

◆ ритмично напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц (это упражнение можно выполнять лежа, сидя или стоя);

◆ встаньте на колени, затем сядьте таким образом, чтобы анус пришелся прямо на левую пятку, после перенеситесь на правую пятку; Это самое эффективное упражнение.

◆ лежа на спине, как можно выше поднимайте бедра.

Приобретите шунгитовый коврик, на котором можно сидеть 8—12 часов в день. Он отлично активизирует кровообращение в органах малого таза, способствуя не только профилактике, но и лечению геморроя.

А теперь о народных средствах лечения геморроя.

Выжмите стакан сока из зрелых плодов красной рябины, растворите в нем 1 ст. ложку меда и пейте по 0,25 стакана 3 раза в день, запивая стаканом кипяченой воды. Лечиться так нужно долго — 2—3 месяца.

На ночь вводите в задний проход свечку из засахаренного меда.

Купите в аптеке жженные квасцы, растворите в воде, намочите в получившемся составе хлопчатобумажную ткань и приложите к проблемному месту. Лучше эту процедуру делать на ночь. Если геморроидальные узлы наружные, то заметное облегчение вы почувствуете уже на следующий день.

Возьмите по 1 части листьев крапивы и коры крушины. 10 г смеси залейте 1 л кипятка, поварите 10 минут на медленном огне, дайте настояться, укутав, полчаса, процедите. Принимайте по 150 мл 4 раза в день при сильных болях (без шишек).

100 г коры молодых веточек каштана залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте в течение 21 дня, ежедневно взбалтывая. Готовое средство принимайте по 5 капель, запивая водой.

Соедините свежий сок тысячелистника наполовину с медом и употребляйте 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Тысячелистник применяется как потогонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство и очень эффективен в

борьбе с геморроем в начальной стадии.

Смазывайте задний проход смесью мумие и меда в соотношении 1:5. При запущенной форме лечение длится 3 месяца.

Приготовьте молочную сыворотку (лучше, если она будет не кислой), подогрейте до терпимой температуры (проверьте, укунув локоть), вылейте в тазик и посидите в нем, пока сыворотка не остынет. Лучше делать прогревание 2 раза в день: утром и вечером. Одну и ту же сыворотку можно использовать не один раз. Курс лечения — не менее 10 дней.

Женщина, поделившаяся со мной этим методом лечения геморроя, утверждала: «Обещаю, что вы забудете про геморрой на всю оставшуюся жизнь. Способ проверен на практике, я вылечила с помощью него несколько десятков людей».

Возьмите свежие листья кипрея, вымойте и приложите к проблемному месту на 2 часа, затем ополоснитесь холодной водой. Повторяйте процедуру каждые 2—3 дня.

Свежие неочищенные огурцы нарежьте тонкими ломтиками, положите в глубокую тарелку и залейте медом, разбавленным

соком хрена (сок хрена можно заменить соком лимона). Употребляйте смесь в течение дня во время приема другой пищи по 5—6 ст. ложек.

1 ст. ложку натертой сырой моркови залейте стаканом воды, кипятите 10—15 минут. Пейте отвар горячим перед сном.

50 г измельченных в порошок цветков календулы смешайте с 200 г смальца, подержите на кипящей водяной бане, постоянно помешивая содержимое деревянной лопаточкой, до получения однородной массы. Готовым средством смазывайте геморроидальные узлы на ночь. Храните лекарство в холодильнике.

Эффективен при геморрое и следующий состав: смешайте по 5 г порошка из соцветий тысячелистника и листьев малины, соедините с 50 г свежего сливочного масла, подержите на кипящей водяной бане до тех пор, пока масло не растопится. Храните средство в холодильнике. Вечером перед сном смазывайте смесь задний проход. Боли утихают даже при запущенном геморрое.

Щепотку козьего пуха или шерсти положите на дно горшка, подожгите и, как только пойдут дым, сядьте на горшок. При-

нимайте дымовую ванну до полного сгорания пуха или шерсти.

7–8 таких процедур существенно облегчают геморроидальные боли, рассасывают шишки, останавливают кровотечение.

Свежий сок виноградной лозы — прекрасное средство при всех видах геморроя. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Налейте в кастрюлю 2 л натурального молока, положите туда 4 большие головки очищенного лука, вскипятите, накройте посуду фанерной крышкой с отверстием и прогревайте задний проход над паром. Повторяйте лечение каждые 3 дня по мере необходимости. Хорошо за 6 часов до процедуры принять слаби-

тельное, а непосредственно перед ней и после смазать заднепроходное отверстие вазелином.

Медики установили, что одной из причин возникновения узлов и шишек в прямой кишке могут стать неполадки с печенью. Нанесите визит к терапевту, в случае необходимости он назначит вам гепатопротекторы (например, эссенциале форте).

Кроме того, старайтесь есть поменьше жирной, копченой, соленой, острой пищи. Несколько раз в день делайте специальное упражнение, которое поможет нормализовать работу печени: встаньте прямо и 10–12 раз как можно выше поднимите правую руку.

*Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.*

## Помощь для мягкого места

Хочу поделиться опытом лечения геморроя плодами конского каштана.

Это высокое дерево, которое весной цветет свечками, а осенью плодоносит в виде коричневых шариков неправиль-

ной формы в зеленой колючей оболочке.

Рецепт таков. Нужно собрать плоды, разбить их молотком и тонкую коричневую кожуру (не зеленую колючую) залить водкой. На 100 г сырья (это 2 ста-

кана измельченных кожурок) берется 1 л водки.

Настаивать средство нужно в темном месте 2 недели.

Затем следует процедить и принимать натошак по 1 ч. ложке, смешивая с четвертью стакана теплой воды, 2—3 раза в день. Кушать после этого можно не раньше, чем через 30 минут.

У меня геморрой прошел уже через 2 недели такого лечения, рецидивов не было. Хотя принимать это средство рекомендуется 2 месяца.

Конский каштан противопоказан при кровотечениях и низком давлении.

*А. ГОЛОВКОВ,  
г. Армавир*

*Краснодарского края.*

\*\*\*

При геморрое эффективен конский каштан, который уменьшает проницаемость капилляров, снижает вязкость крови, повышает тонус вен. Препараты этого растения применяются для лечения геморроя, варикозного расширения вен, тромбозов.

Настойка из плодов каштана: 100 г дробленых плодов каштана залить 1 л водки, настаивать 14 дней, процедить.

Принимайте 3—4 раза в день по 10 капель вместе с 50 мл воды за 30 минут до еды.

Курс лечения — 3 месяца. При необходимости после перерыва на месяц прием средства можно повторить.

Смешайте поровну зверобой, сушеницу, стальник, горец почечуйный, подорожник, кору крушины, хвощ полевой, ромашку, цвет коровяка, крапиву, тысячелистник.

2 ст. ложки сбора залейте стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Охладите и процедите. Принимайте по трети стакана отвара 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2,5—3 месяца.

*С. РЕПИНА,  
г. Майкоп, Адыгея.*

\*\*\*

Однажды у меня появилась сильная боль, связанная с геморроем, и соседка-врач посоветовала полегчить табаком.

Я запарила ветку растения в тазике в бане и, когда настой остыл до приемлемой температуры, села в него на 15 минут. Боли прошли, геморрой не беспокоит меня уже много лет.

*Н. ЕФИМОВА,  
Иркутская область.*

\*\*\*

Возьмите сливочное масло (лучше не магазинное), сделайте из него свечки и положите в холодильник. Каждый вечер перед сном вставляйте в задний проход по одной свечке.

*Н. КУЗНЕЦОВА,  
г. Мегион, ХМАО.*

\*\*\*

Меня тоже мучила эта проблема, и мне посоветовали по-лечиться отваром из коры осины.

1 ст. ложку коры нужно заварить 200 мл кипятка, дать немно-

го настояться и выпить за день в 3 приема.

Еще при геморрое хорошо помогают свежие листья осины, которые скатывают в трубочку и ставят как свечку на ночь.

Полезно и просто пожевать свежие осиночные листочки, выделяющийся сок тоже окажет целебное действие.

Геморрой также лечат кора и ягоды калины, красной рябины.

*М. ГИЛЕВА,  
Пермский край.*

## Диарея

# Если пищеварение расстроилось...

Летом легко можно «заработать» расстройство пищеварения, в жару вероятность отравления увеличивается.

**Симптомы отравления** распознать может каждый. Уже через полчаса-час (бывает, через несколько суток) после употребления недоброкаче-

ственного продукта появляются тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, понос или запор, боль в животе, повышается температура.

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит, поскольку эндотоксины (бактериальные яды),

попавшие в организм, нарушают кишечное всасывание, а таблетки только усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника.

Если возникает рвота, значит, организм сам стремится избавиться от попавших в него с пищей токсинов, поэтому надо промыть желудок. Для этого нужно выпить бледно-розовый раствор марганцовки либо раствор поваренной соли или соды (1 ст. ложка на литр воды). В крайнем случае можно принять 1,5–2 литра теплой кипяченой воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами или ложкой на корень языка.

Так следует делать в первые 6 часов после появления признаков пищевого отравления, не менее 3–4 раз. Если у вас только понос и вы себя чувствуете неплохо, необходимости в промывании нет.

Если рвота не прекратилась и после промывания, успокойтесь и расслабьтесь. Лягте в постель, поддержите во рту кубик льда из замороженного мятного чая. Для его приготовления нужно 2 ч. ложки сухой мяты залить стаканом кипятка, настоять в термосе 5 минут и процедить. Полезно сделать клизму с процежен-

ным теплым отваром мяты (0,5 л). Если и после этого тошнота не проходит, медленно выпивайте каждый час по стакану мятного чая, пока не исчезнут неприятные ощущения.

При остром пищевом отравлении, которое сопровождается поносом и рвотой, следует как можно больше пить: жидкость вымывает из организма токсины. Минимальная доза — стакан теплой кипяченой воды каждый час. Желательно в нем растворить 1 ч. ложку поваренной соли для компенсации потери натрия.

Очень полезны закрепляющие отвары зверобоя или коры дуба. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, поддержите четверть часа на водяной бане, процедите и пейте по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Помогают и отвары ягод черемухи и черники.

Если отравление случилось на юге, полезно приготовить отвар зеленого грецкого ореха или корок граната по тому же рецепту, только кипятить его на водяной бане следует полчаса.

Хорошо помогает и настой из Melissa, цветков ромашки и душицы. Нужно смешать травы в равных пропорциях, затем 1 ч.

ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 20–30 минут. Пить по стакану 3–4 раза в день.

В аптеке вам могут предложить препараты от диареи: имодиум и каопектат (аттапульгит). Не спешите принимать их. Они временно парализуют гладкую мускулатуру кишечника, после чего боль в животе стихнет и понос прекратится. Но основная

причина недомогания — микробы и их токсины, которые организм стремился вывести из желудка и кишечника, останется, а через какое-то время и рвота, и понос могут возобновиться. К тому же имодиум нередко вызывает нежелательные побочные эффекты: сухость во рту, боль и вздутие в животе, головокружение и головную боль, а иногда тошноту и запор.



### ФИТОаптечка

*При расстройстве пищеварения, поносе поможет черемуха. 1 ст. ложку сухих измельченных ягод залейте стаканом кипяченой воды и варите 20 минут на малом огне. Затем процедите через марлю и выпивайте по четверти стакана отвара 3 раза в день до еды.*

А. РУЗАЕВА,  
Пермь.

## Конфликт в кишечнике

*Постоянно страдаю от дисбактериоза. Казалось бы, должна уже излечиться: диету соблюдала и препараты, прописанные врачом, принимала, но никак не могу нормализовать работу кишечника. Посоветуйте, пожалуйста, как спасти полезную микрофлору при дисбактериозе?*

В. САФИНА,  
Набережные Челны, Татарстан.

Наш кишечник заселен множеством бактерий, среди которых есть полезные, а также

болезнетворные. Если баланс между ними соблюдается, то человек здоров. Но если по ка-

ким-либо причинам численность вредных микробов увеличивается, то происходят нарушения в кишечной микрофлоре и возникает дисбактериоз.

**О дисбактериозе рассказывает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.**

### **Откуда берется болезнь?**

Нередко это происходит при снижении иммунитета, поэтому недугом чаще всего страдают маленькие дети и пожилые люди, у которых состояние усугубляется тем, что они вынуждены принимать много различных лекарств: ведь чем больше возраст, тем больше болячек: у половины пенсионеров — по два и больше хронических недуга, а у 13% — более восьми.

Способствуют дисбактериозу инфекционные заболевания (особенно те из них, которые затрагивают кишечник, например дизентерия и сальмонеллез), отравления, длительное (часто самостоятельное) лечение антибиотиками, воздействие радиации, плохая экология.

При дисбактериозе в кишечнике появляются бактерии, которых там быть не должно (на-

пример, золотистые стафилококки), но иногда ему просто не хватает своей полезной микрофлоры.

### **Не опоздайте!**

Долгое время дисбактериоз может никак не проявляться. Разве что иногда у больного возникают боли в животе, тошнота, нарушение стула, слабость, быстрая утомляемость. Многие пациенты не обращают на это внимания, а обращаются к врачу лишь тогда, когда дисбактериоз «встает в полный рост». После обильного застолья или перенесенных гриппа и простуды больные все-таки вынуждены обратиться к врачу. Как правило, дисбактериоз в этом случае бывает запущенным.

### **Симптомы дисбактериоза**

Каких-то конкретных признаков, свидетельствующих об этом недуге, нет. Пациенты в основном жалуются на боли в животе, нарушения стула и пищеварения, повышенное газообразование, тошноту, иногда — рвоту. У маленьких детей может наблюдаться недостаточный прирост массы тела даже при хорошем аппетите. Связано это с тем,

что при дисбактериозе нарушается процесс всасывания полезных веществ из кишечника. Однако наиболее полная картина болезни зависит от того, каким именно микробом вызвано заболевание.

Если недуг вызван стафилококком, то повышается температура тела, возникают слабость и разбитость, мучает головная боль, снижается аппетит. Многих пациентов беспокоят бессонница, постоянные боли в животе, расстройство кишечника (стул становится частым, до 7–10 раз в сутки, нередко со слизью и кровью). Нередко при этом ставится диагноз: кишечная инфекция и назначается курс лечения антибиотиками. Но через некоторое время болезнь обострится вновь.

Если дисбактериоз вызван грибами (возбудителями молочницы), то пациенты жалуются на боли в животе, тошноту и метеоризм. Стул частый, жидкий, со слизью, с зеленью, может быть пенистым.

Если болезнь вызвана протеем (условно-патогенной бактерией), то больных беспокоят постоянные боли в животе, слабость и утомляемость. Отличительные признаки этого недуга

— обложенный белым налетом язык и стул в виде кашицы.

Но чаще всего, увы, дисбактериоз вызывается не одним, а несколькими видами микробов. В этом случае жалобы могут быть самыми разнообразными.

### Чем лечиться?

Если болезнь связана с недостатком полезной микрофлоры (например, бифидо- или лактобактерий), то назначаются соответствующие препараты: бифидумбактерин, лактобактерин, линекс, бифиформ и т. д. Эти лекарства содержат недостающие микробы, а способствуют заселению кишечника нормальной флорой энтерол, хилак-форте, энтеродез.

Если же в кишечнике живут «вредные» микробы, такие как, например, стафилококк, стрептококк, то лечение проводится в два этапа.

Сначала устраняется микроб, после этого кишечник заселяется микробами полезными. Для этого используются антибиотики, нитрофураны, бактериофаги, а также сорбенты (активированный уголь, полифепан, смекта и т. д.). Но важно помнить, что **самостоятельно пить антибиотики нельзя:**

**этим можно сильно навредить кишечнику.** Иногда врачи назначают пациентам ферменты (фестал, мезим-форте, панкреатин и т. д.). Но долго применять их не рекомендуется, так как они угнетают выработку собственных ферментов организма. Кроме того, к основному лечению обычно подключают средства, укрепляющие иммунитет, и витамины.

Впрочем, обольщаться и ждать быстрого результата не стоит: лечиться при дисбактериозе придется долго. У пожилых людей недуг может тянуться годами. Связано это с возрастными изменениями кишечника и со снижением иммунитета. Главное, нужно добиться, чтобы обострения болезни возникали как можно реже и протекали легче.

### ■ Кстати

Дисбактериоз является лишь одним из проявлений различных болезней. Коррекция микрофлоры может сопутствовать основному лечению, но не заменить его. Поэтому, если вам предлагают сделать анализы кала на дисбактериоз, знайте: они ничего не дают с точки зрения лечения основного заболевания.

## Помог квас Болотова

Несколько лет я страдала от дисбактериоза кишечника, сильных болей в желудке. Перепробовала немало лекарственных препаратов, народных средств, но безрезультатно. И только рецепт известного целителя Болотова помог мне полностью нормализовать работу кишечника и желудка. Вот как готовят целебный напиток.

Возьмите 3 л молочной сыворотки, по стакану сахара и сухой или свежей травы чистотела (без корней). Траву измельчите и положите в мешочек из марли, который опустите на дно трехлитровой банки с сывороткой и сахарным песком. Банку завяжите марлей в несколько слоев и держите в теплом затемненном месте.

Пейте напиток в течение 10–15 дней по 0,5 стакана 3 раза в день (не совмещайте прием сыvorотки с едой), и вы избавитесь от неполадок в кишечнике.

*О. КОПЕЙКИНА,  
Саратовская область.*



## Полезный совет

Вылечить понос поможет базилик. 4 ст. ложки семян базилика поджарьте, остудите и принимайте, тщательно пережевывая, по половине чайной ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

*Ю. КАРПУШКИНА,  
Иркутская область.*

# Когда кишечник «ГНЕВАЕТСЯ»...

**Что такое синдром раздраженного кишечника и насколько опасно это заболевание?**

*Е. РАКОВА,  
Костромская область.*

Синдром раздраженного кишечника (СРК) — это одно из распространенных заболеваний, при котором люди испытывают приступы сильных болей в животе, поносов или запоров, вздутия живота. Хотя синдром раздраженного кишечника не считается опасным расстройством, без правильного его лечения в значительной степени снижается качество жизни человека.

В основе развития этого заболевания лежит нарушение сложной программы регуляции работы кишечника. Формируется болезнь под воздействием следующих факторов:

- ◆ стресс, хроническое переутомление;
- ◆ наследственная предрасположенность;
- ◆ неправильное питание;
- ◆ изменение состава микрофлоры кишечника.

Синдром раздраженного кишечника сигнализирует **внезапными и периодически повторяющимися приступами боли** в животе. Они режущие, крутящие, схваткообразные, похожие на страдания, которые характерны для пищевого отравления или диареи. После дефекации боли в животе либо полностью исчезают, либо становятся значительно слабее.

Болезненные приступы появляются по нескольку раз в неделю или чаще (до нескольких раз в день), но больные, как правило, к врачу не спешат. Промедление опасно. Дело в том, что симптомы синдрома раздраженного кишечника зачастую неотличимы от признаков некоторых тяжелых заболеваний кишечника и других внутренних органов (болезни Крона, язвенного колита, рака кишечника, инфекций), которые требуют срочного обращения к врачу и специального лечения.

**Обязательно идите к врачу, если:**

- ◆ в стуле содержатся примеси крови или имеются кровавистые выделения из анального отверстия;
- ◆ у вас анемия (низкий уровень гемоглобина);
- ◆ вы заметили, что стали худеть по неизвестной причине;

◆ приступы болей в животе будят вас ночью и заставляют встать с постели;

◆ одновременно с болью в животе и поносом повышается температура;

◆ понос или запор становятся все сильнее, и обычное лечение не помогает;

◆ кто-либо из родственников болел целиакией, раком кишечника, раком яичников, болезнью Крона или неспецифическим язвенным колитом;

◆ диарея возникла внезапно и длится уже более 6 недель у человека старше 60 лет.

**Лечение.** Если диагноз подтвердился, врач назначит спазмолитические средства, например но-шпу и антидепрессанты, — они помогают успокоить желудочно-кишечный тракт при тяжелой форме синдрома.

Облегчить свое состояние можно и другими способами. В большинстве случаев заболевание удастся предупредить правильным питанием. Врачи рекомендуют начать профилактику и лечение раздраженного кишечника с выяснения, какие пищевые продукты и жизненные обстоятельства чаще всего провоцируют спазмы толстой кишки.

Специалисты советуют:

**Ведите дневник своих симптомов**, записывайте, что вы ели, делали или чувствовали перед тем, как начался болевой приступ. Так можно постепенно выявить, исключить или свести к минимуму пищевые и прочие раздражители, которые способны спровоцировать приступ.

**Избегайте пищи, вызывающей спазмы кишечника.** Дневник поможет выяснить, чего вам надо остерегаться. Постарайтесь сразу же проверить свою чувствительность к некоторым известным пищевым спазмогенам. Обычно это молочные, пшеничные, кукурузные продукты, а также еда, провоцирующая образование кишечных газов, — бобовые, кочанная и брюссельская капуста, брокколи и спаржа.

**Избегайте кофеина** — это известный провокатор спазмов

и поноса: он сильно стимулирует пищеварение. Пищевые источники этого вещества — кофе, чай и кола. Высокие дозы кофеина содержатся также во многих болеутоляющих препаратах, средствах для похудения, снимающих сонливость.

**Дышите глубже.** Симптомы раздраженного кишечника часто запускаются стрессом или отрицательными эмоциями. Умение успокоить нервы очень важно для профилактики приступа.

Для быстрого снятия стресса используйте глубокое дыхание. Вдыхайте носом, считая до четырех, задерживайте воздух, считая до семи, а потом выдыхайте ртом, считая до восьми. Повторите упражнение четыре раза подряд. Даже если особой нервозности не ощущаете, делайте дыхательную гимнастику один-два раза в день для профилактики.



## Полезный совет

Для профилактики синдрома раздраженного кишечника постепенно увеличивайте количество клетчатки в ежедневном рационе на 2—3 грамма в день, пока не достигнете цифры 20—35 граммов.

Хорошими источниками клетчатки являются хлеб из цельного зерна и неочищенные злаки, бобы, фрукты, и овощи.

Не злоупотребляйте продуктами с повышенным содержанием сорбитола, таких как чернослив и сливовый сок.

# ДРЕВНИЕ ЗНАЛИ, ГДЕ ЖИВЕТ СМЕРТЬ!

Рассказывает профессор Бьерн Экселанд, руководитель норвежской фармацевтической компании Med-eq.



Компания Med-eq сделала свое главное научное открытие – разработала уникальный кислородный процесс для устранения проблем кишечника и создала на его основе препарат **ОКСИТАРМ**.

В настоящее время уже хорошо известно, что существует тесная связь между кишечником и иммунной системой. Иммуноглобулины (белковые субстанции, обладающие защитными свойствами) главным образом находятся в кишечнике. Слизистая оболочка толстой кишки является первой и самой главной линией обороны организма от токсинов. Профессор Вартбург, лауреат Нобелевской премии, установил, что слабая иммунная система вследствие нарушения функций кишечника значительно способствует развитию и распространению раковых клеток.

**Древние говорили, что здоровье человека в его толстом кишечнике.** Шлаки, которые мы носим в себе, – самая страшная угроза здоровью. Их у человека к 40 годам накапливается от 5 до 25 килограммов. Они откладываются на стенках кишечника и образуют шлаковые, токсичные камни и наросты. Забитая толстая кишка препятствует нормальному всасыванию воды. Наши клетки начинают накапливать продукты выделения быстрее, чем организм способен их вывести, создавая благоприятную среду для размножения болезнетворных микробов и вирусов, таких как простуда, грипп, герпес и т.д. Длительные токсичные состояния толстого

кишечника приводят к нарушению обмена веществ, появлению желудочно-кишечных камней, сосудистых бляшек, **снижению иммунитета**, ожирению, развитию рака.

Препарат **ОКСИТАРМ** – это революция в устранении проблем кишечника.

Препарат **ОКСИТАРМ** обладает уникальным кислородным процессом, который приводится в действие специальным витамином С и усиливается биофлавоноидами. При приеме внутрь этот стабилизированный процесс соединения разрушается при контакте с кислотами желудка, высвобождая большое количество активированного кислорода. **ОКСИТАРМ** повышает активность кишечника, удаляя застарелые каловые конкременты, помогает вывести вредные болезнетворные организмы и восстановить работу всего кишечника, что ни в коей мере не ведет к ослаблению мышц толстой кишки.

Нехватка кислорода – это то, почему органы тела стареют, позволяя артериям и венам затвердевать. Это основная причина развития инсультов и деградации мозга. Антиоксидантная активность биофлавоноидов способствует усвоению витамина С, а также и защищает его от разрушения.

Препарат **ОКСИТАРМ** работает с собственным мощным нейтрализатором токсичных веществ кислородом. Кислород помогает вывести из организма тяжелые металлы и прочие загрязняющие вещества. Действие препарата **ОКСИТАРМ** обеспечивает быстрое выведение вредных анаэробных микроорганизмов из системы, одновременно не нарушая микрофлору кишечника. При регулярном приеме **ОКСИТАРМ** помогает сохранить толстый кишечник свободным от вредных накоплений.

**Курс очищения – 150 таблеток ОКСИТАРМ. Стоимость курса – 1670 рублей.**

**В Москве купить «ОКСИТАРМ™» – в аптеках:**

М. «Университет», пр. Вернадского, д. 11/19, тел.: 8(495)778-34-24; М. «Маяковская», ул. Красина, д. 24/28, тел.: 8(499)254-63-20; М. «Площадь Ильича», ул. Сергея Радонежского, д. 8, тел.: 8(495)678-8017; М. «Охотный Ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: 8(495)692-05-25; Медицинский центр «Квадрат». М. «Парк Культуры», Померанцев переулок, д. 3, тел.: 8(499)245-26-95 (консультация врача).

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ КУРЬЕРОМ.**

**ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8(499)391-28-15, 8(499)391-28-16, 8(495)755-50-54 – с 9.00 до 19.00, кроме воскресенья. ЗАКАЗ ПО ПОЧТЕ: 302028, г. Орел, а/я 75 «Академия здоровья».**

**Доставка по России почтой с наложенным платежом. АДРЕС САЙТА: [www.magi-pharma.ru](http://www.magi-pharma.ru)**

БАД. Не является лекарством. ИП Казакова О.Б. ОГРН 3045752114000070. Реклама.

# Воздушная легкость суфле

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно (и нужно!) питаться очень вкусно. Вот несколько рецептов, которые разнообразят ежедневный рацион.

**Каша рисовая.** Рис всыпать в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить молоко и продолжать варить до готовности. Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить молоком, добавить соль, сахар и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол кашу заправить сливочным маслом.

**Каша овсяная.** Овсяную крупу промыть, просушить, пропустить через кофемолку. Засыпать в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности. Вязкую горячую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть на водяной бане. При подаче положить сливочное масло.

**Суп овсяный слизистый молочный.** Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду и сварить до полной мягкости. Протереть через мелкое сито. Полученный

слизистый отвар вскипятить, добавить соль и сахар по вкусу. Затем заправить яично-молочной смесью: яйцо размешать, постепенно влить, помешивая, горячее молоко, прогреть на водяной бане до загустения. При подаче на стол положить в тарелку кусочек сливочного масла.

**Суфле из отварного мяса.** Отварное мясо провернуть через мясорубку три раза. Из молока и подсушенной муки приготовить полугустой белый соус, охладить его и соединить с мясом, желтком и растительным маслом, посолить, хорошо размешать. Белок взбить в густую пену и осторожно перемешать с мясной массой, выложить в форму, смазанную маслом, и сварить на пару.

**Суфле творожное.** Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, всыпать муку, хорошо вымешать или взбить в миксере.

Белки яиц взбить, ввести их в творог. Подготовленную массу выложить в специальную форму и сварить на пару.

**Суфле из кабачков.** Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, пустить в небольшом количестве воды до готовности. Молоко прокипятить, добавить в кабачки, туда же засыпать ман-

ную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить соль, сахар, сливочное масло, желтки яиц, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, варить на пару.

## Посоветуйте, доктор!

*На вопросы читателей отвечает терапевт, гастроэнтеролог Светлана Сергеевна РЕПИНА.*

Я прошла обследование органов брюшной полости. Заключение: диффузные изменения печени и поджелудочной железы, хронический холецистит, колит, гастрит, эритематозная гастродуоденопатия. Объясните, что я должна употреблять в пищу и какую гимнастику делать при моих заболеваниях желудка и кишечника?

*М. СРЕДНИЦКАЯ,  
Минск, Беларусь.*

Схему лечения и диету должен назначить ваш лечащий врач. При заболеваниях желудка, желчного пузыря, кишечника и печени назначают диетические столы № 1, 2, 3, 4 и 5. Но в вашем случае врач подберет индивидуальный рацион питания,

ведь у вас не одно заболевание пищеварительной системы.

В период обострений (особенно при калькулезном холецистите) гимнастику делать не рекомендуется.

\*\*\*

У меня хронический гастродуоденит, рубцовая деформация двенадцатиперстной кишки. Соблюдаю строгую диету, принимаю много лекарств, использую народные методы, но особых улучшений нет. Как лечиться дальше?

*В. ГРОМЫКО,  
Гомельская область, Беларусь.*

Рубцовая деформация луковицы двенадцатиперстной кишки означает, что вы страдали язвой, не обратившись вовремя к гастроэнтерологу.

При язвенной болезни желудка назначается обычно диетический стол № 1, но так как у вас имеется еще патология кишечника, необходимо скорректировать питание вместе с лечащим врачом.

\*\*\*

У меня колит, синдром раздраженной кишки, спаечная болезнь, панкреатит, была операция на кишечнике. С тех пор мучаюсь диареей, в стуле много слизи.

Страдала атрофическим гастритом, теперь присоединились эрозия в желудке и язва луковицы двенадцатиперстной кишки. А рентген показал, что желудок опущен. Меня постоянно мучает метеоризм, понос, боли в животе, тошнота, отрыжка, кашель, кислота в горле. Как жить дальше?

*Е. ОСИПОВА,*

*Юринский район, Марий Эл.*

Судя по жалобам на метеоризм, понос и боли в животе, у вас дисбиоз толстого кишечника,

обусловленный, скорее всего, ростом патогенной или условно патогенной микрофлоры. К этому состоянию могли привести и колит, и панкреатит, и резекция толстого кишечника.

Отрыжка, тошнота, кислота в горле и даже кашель — результат рефлюксов, то есть обратных забросов желчи и желудочного сока. Их успешно лечат. Возможно, необходима санация (оздоровление) и тонкого кишечника.

Инфильтрат в ободочной кишке мог быть результатом воспалительного заболевания кишечника — болезни Крона, которая также протекает с болями в животе, диареей со слизью и требует длительного базисного лечения.

Вам необходимо обратиться к специалисту, который по результатам обследований назначит комплексную терапию и подберет рациональную диету.

## Заглянем в кишечник

Синдром раздраженного кишечника очень важно отличить от других заболеваний. Для того чтобы поставить точный диагноз, врач-гастроэнтеролог

может назначить некоторые виды исследований.

Ирригоскопия (рентгеновское исследование кишечника с предварительным его наполне-

нием контрастным веществом) позволяет увидеть грубые органические патологии, онкологические заболевания.

Однако непосредственно оценить состояние кишечника можно только при визуальном осмотре слизистой во время проведения **ректороманоскопии или колоноскопии**. При ректороманоскопии с помощью специального аппарата (ректоромоскопа) можно обследовать кишечник на глубину до 25 см, а при колоноскопии (аналогичном иссле-

довании) осматривается слизистая всего толстого кишечника.

При подозрении на опухоль тонкого кишечника больному могут предложить **капсульную эндоскопию**, которая позволяет увидеть весь желудочно-кишечный тракт. В роли эндоскопа выступает маленькая капсула размером с таблетку, которая передвигается по кишечнику за счет естественных сокращений и передает результаты исследования на экран монитора. Но процедура эта весьма дорогостоящая.

## Можно ли остановить болезнь Крона?

*Когда мне поставили диагноз «болезнь Крона», то сразу же сообщили, что это неизлечимо. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробно. Неужели при таком тяжелом недуге и вправду нельзя ничем помочь?*

Л. СИГАРЕВА,  
Самарская область.

Когда диагноз звучит как приговор, многие пациенты впадают в депрессию, прерывают лечение, усугубляя свое состояние.

Болезнь Крона — это воспалительное заболевание кишечника, причина которого до

сих пор неизвестна. Вследствие каких-то причин клетки иммунной системы начинают атаковать и разрушать собственные органы. В воспалительный процесс может быть вовлечена любая часть пищеварительного тракта

от полости рта до заднего прохода. Проявления болезни многообразны — от умеренного покраснения до кардинальных изменений, когда стенка кишки деформируется, покрывается глубокими язвами.

Долгое время болезнь Крона действительно считалась неизлечимой, ведь это хроническое заболевание с периодами обострений и ремиссий. Иногда пациент чувствует себя прекрасно, а иногда настолько плохо, что нуждается в срочном хирургическом вмешательстве.

Сегодня существуют методики лечения, позволяющие остановить процесс и на время вернуть пациенту нормальное самочувствие. При правильном лечении болезнь Крона может отступить на десятилетия, но, к сожалению, ее симптомы (особенно под воздействием различных стимулирующих факторов) все же возвращаются. **Отказ от курения, диета, позитивный эмоциональный настрой, без сомнений, помогут избежать обострений.**

**Симптомы** болезни Крона напоминают признаки целого ряда других заболеваний (синдром раздраженной кишки, колит, язвенную болезнь, аппен-

дицит). Характерны для недуга и боли в суставах, высыпания на коже (болезненные красные узелки на руках или голенях). Из местных симптомов на первый план выходят боли, ощущение тяжести в животе, жидкий или неустойчивый стул. Больные жалуются на отсутствие аппетита, тошноту, рвоту. Страдания увеличиваются при усилении перистальтики кишечника (громкое урчание и переливание в животе). Боли появляются через 10—15 минут после приема пищи, повторяются через 2 часа, когда еда доходит до кишечника.

**Диагностика.** Пациенты, да и многие врачи не всегда своевременно связывают такие проявления с основным заболеванием. Поэтому люди безуспешно лечатся у ревматологов, дерматологов и других специалистов.

Единственного метода, который мог бы определить все проявления болезни Крона, нет, но комбинация различных исследований позволяет поставить правильный диагноз. У современного врача имеются все возможности полностью обследовать пациента: сделать клинические и биологические исследования крови, подтверждающие воспаление, провести эндоскопи-

ческие, рентгенологические и гистологические исследования. Применяются и новые методы, позволяющие без лучевого воздействия четко рассмотреть стенки кишечника, — гидромагнитно-резонансная томография и капсульная эндоскопия (когда небольшое устройство, чуть больше таблетки, пациент проглатывает, запивает водой, и устройство свободно продвигается по пищеварительному тракту и передает изображение слизистой оболочки тонкой кишки на монитор компьютера).

**Лечение.** Традиционная медикаментозная терапия болезни Крона включает противовоспалительные средства, гормональные препараты, быстро снимающие обострение, и лекарства, блокирующие активность иммунной системы. Такое комплексное лечение, к сожалению, чревато побочными эффектами: тошнотой, головной болью, сильной резью в животе.

Прорыв в лечении болезни Крона произошел в последние годы с внедрением биологических препаратов. Это белковые молекулы, действующие более избирательно и прицельно на цитокины (гормоноподобные белки), выделяющиеся при вос-

палении. Биологические препараты обладают способностью заживлять пораженную слизистую оболочку кишечника, они не только эффективны, но и безопасны для пациента, быстро снимают симптомы болезни Крона. У пациентов обычно уже в течение суток после введения препарата улучшается самочувствие — уменьшаются боли в животе, прекращаются понос, кровотечение и дискомфорт, восстанавливается физическая активность, повышается аппетит.

Но в некоторых случаях необходимо срочно удалить пораженный участок кишечника. В ходе операции, которая выполняется щадящим лапароскопическим методом, используются новые технологии разъединения тканей, качественный шовный материал. А наиболее часто встречающееся осложнение болезни Крона — сужение кишки — убирается с помощью методики баллонного расширения без удаления пораженных участков. Операция хотя и не избавит от болезни Крона, но состояние больного улучшится. Лечение медикаментами необходимо продолжать, чтобы избежать рецидивов.

Для поддержания стойкой ремиссии пациенту рекоменду-

ется вести здоровый образ жизни и соблюдать диету. Помните: при болезни Крона бережное отношение к органам пищеварения — жизненная необходимость.

Диета позволяет употреблять практически все продукты, к которым привык человек, только количество жиров и углеводов должно быть снижено до минимума. Доля белков, наоборот, повышена.

**Запрещаются** любые консервированные продукты, соленья, яйца, жирное мясо, спиртное, квас, горох, жареное и копченое, специи.

Остальная пища разрешается, но все продукты должны быть термически обработаны.

Соблюдение диеты, ход лечения при болезни Крона обязательно должен контролировать лечащий врач, лишь тогда можно достичь длительной ремиссии.

## ■ Кстати

Каждый пятый пациент с болезнью Крона имеет близкого родственника в семье с таким же диагнозом, чаще всего брата или сестру, иногда родителя или ребенка. Как правило, заболевание возникает в молодом возрасте между 15 и 30 годами.

## Колит

# Под гнетом воспаления

В мире найдется немного счастливых, которые никогда не испытывали болей в кишечнике, сопровождающихся урчанием или вздутием живота — **первый признак колита**. Другим

ярким симптомом этого заболевания является **неустойчивость стула**: запоры чередуются с поносами. Многие страдают колитом эпизодически, еще больше людей мучаются им постоянно

**Колит** — это воспалительное заболевание толстой кишки, а точнее ее слизистой оболочки. Причины его возникновения могут быть разными.

Различают несколько видов колита.

**Инфекционный колит** протекает наиболее бурно. Чаще всего его вызывают кишечные бактерии и паразиты, попавшие в организм человека из загрязненной воды или плохо вымытых фруктов, овощей, зелени. Патогенные микроорганизмы повреждают слизистую оболочку, из-за чего развивается воспалительный процесс. Стенка кишки отекает, нормальное ее сокращение нарушается. Вещества, выделяемые микробами, попадают в кровь, что приводит к повышению температуры тела. Нередко воспалительному процессу способствуют хронические очаги инфекции (в желчном пузыре, поджелудочной железе, ротовой полости) или перенесенная в прошлом тяжелая кишечная инфекция.

**Ишемический колит** возникает из-за нарушения кровообращения в толстой кишке. Главная причина хронического ишемического колита — сужение сосудов кишечника из-за их атеросклеротического повреж-

дения или воспаления. При хроническом нарушении кровообращения в толстой кишке боли появляются, как правило, через 30—60 минут после еды (на пике пищеварения). Прием большого количества пищи провоцирует болевой приступ, который бывает довольно интенсивным и продолжается несколько часов.

Самая тяжелая форма ишемического колита связана с тромбозом и эмболией (отрывом тромба от стенки сосуда). Если оторвавшийся тромб попадает в сосуды, снабжающие кровью толстую кишку, он может закупорить нижнюю брыжеечную артерию. При полной ее закупорке возникает некроз толстой кишки. Это проявляется приступом резчайших болей в левой половине живота, признаками кишечной непроходимости, кровотечением, а затем — перитонитом (воспалением брюшины). Проходящая (эпизодическая) форма ишемического колита носит название «перемежающаяся хромота кишечника». Она наблюдается при частичной закупорке нижней брыжеечной артерии и проявляется болью в левой половине или в середине живота сразу или вскоре после еды, а кроме того — поносом,

вздутием живота, иногда рвотой. При хронической форме ишемического колита больному назначают лекарства, снимающие спазм. При гангренозной форме, как правило, требуется хирургическое лечение.

**Лекарственный колит** провоцируется длительным применением слабительных средств (препаратов корня ревеня, крушины, плодов жостера, листьев сенны и др.), антибиотиков, салицилатов, препаратов наперстянки и других лекарств.

**Токсический колит** возникает из-за отравления ядовитыми веществами (ртутью, свинцом, мышьяком, фосфором и др.).

Чаще всего колитом заболевают люди, допускающие длительные и грубые погрешности в питании: избыточное потребление мучной пищи, жареных блюд, жирных продуктов животного происхождения, злоупотребление алкоголем, однообразная еда. Особую роль в развитии колита играет хронический стресс.

Диагноз **язвенного колита** устанавливается лишь после исключения всех других причин заболевания (прежде всего инфекционных). Важно помнить, что при запущенном течении и неправильном лечении язвен-

ный колит может осложниться злокачественным образованием. При язвенном колите нарушаются иммунные процессы: в сыроворотке крови образуются антитела к слизистой оболочке своей «родной» толстой кишки. Это приводит к изъязвлению слизистой, а в дальнейшем — к развитию колита. Затем в процесс включается вторичная инфекция (кишечная микрофлора), происходит поражение нервного аппарата кишки.

**Острый колит**, как и все острые воспалительные процессы в организме, имеет стремительное начало и бурное течение (длится от нескольких дней до нескольких недель). **Хронический** протекает вяло и может беспокоить до конца жизни.

Острый колит зачастую сопровождается одновременным воспалением тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда — еще и желудка (острый гастроэнтероколит).

Боль при хроническом колите обычно тупая, ноющая, иногда носит спастический характер. Локализуется она преимущественно в нижней части живота, иногда — в левом подреберье, уменьшается после отхождения газов, акта дефекации, а также

при воздействии тепла и приеме спазмолитических средств. Нередко возникают диспепсические явления: тошнота, отрыжка, горечь во рту, вздутие, урчание в животе, метеоризм.

Для больных с хроническим колитом характерны общая слабость, быстрая утомляемость, головная боль, снижение работоспособности, нарушение сна.

Снижение массы тела при хроническом колите часто связано с уменьшением количества потребляемой пищи из-за боязни того, что усилятся проявления заболевания, а также в результате длительного соблюдения чрезмерно щадящей диеты. Развиваются гиповитаминозы и анемия, которые зачастую являются следствием бесконтрольного приема антибактериальных препаратов (многие антибиотики губительно действуют на нормальную кишеч-

ную флору, принимающую участие в синтезе витаминов и биологически активных веществ).

При появлении описанных симптомов необходимо провести обследование. При подозрении на колит пациенту предлагается пройти копрологическое, бактериологическое, эндоскопическое, гистологическое и рентгенологическое исследования. При необходимости назначается ультразвуковая диагностика органов брюшной полости.

**Потомственная ведунья**

★ Решение личных проблем по фотографии и без.  
 ★ Приворот. Отворот.  
 ★ Снятие порчи. Защита.  
 ★ Стаж более 30 лет.

**Сначала - результат.**  
 (конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,  
 а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

**www.zinaida-magija.ru**

Реклама.

## ■ Кстати

Чай и кофе повышают кислотность желудочного сока и провоцируют изжогу, боли в желудке, диарею. Поэтому следует отказаться от чрезмерного потребления кофе или чая и ограничиться 1–2 чашками в день.

Несварение желудка, изжогу, колит вызывает алкоголь. Обязательно соблюдайте сухой закон как минимум 2 раза в неделю. В остальные дни рекомендуется выпивать не более 2 бокалов вина.

## Полынный квас от колик

При колике нужно утром и вечером употреблять жмых капусты (или моркови) по 3 ст. ложки, чередуя со жмыхом сырого картофеля.

Полезно пить квас из пижмы, полыни, плодов рябины, Melissa и мяты перечной. Хорошо помогает при колике конский щавель.

Т. КУДРЯВЦЕВА,  
Тверская область.



### ФИТОаптека

*В народной медицине заболевания желудка и колит лечат настойкой ландыша. Для этого 0,5-литровую банку набивают свежими цветами ландыша и заливают их спиртом или водкой. Настаивают месяц на солнце и пьют по 10–15 капель 2–3 раза в день. Ландыш ядовит, поэтому перед лечением желательно посоветоваться с врачом.*

Н. ПАВЛОВА,  
Бабаевский район Вологодской области.

## Горечь дуоденита

*Дуоденит (воспалительный процесс в двенадцатиперстной кишке) — достаточно распространенное заболевание, о котором рассказывает гастроэнтеролог врач высшей категории Алла Борисовна ИЛЬЧЕВА.*

— Почему возникает дуоденит? Влияет ли зашлакованность организма на развитие болезни?

— Причины возникновения этого заболевания многообразны. Развитие дуоденита могут спровоцировать микроб хелико-

бактер пилори, стрессы, перегрузки, неправильное питание, злоупотребление алкоголем.

А по поводу зашлакованности организма: в медицине не существует такого понятия.

— Правда ли, что дуоденит сопровождается сильными го-

**ловными и желудочными болями, тошнотой? Какой самый характерный симптом этого заболевания?**

— Головные боли возникают не всегда, а вот тяжесть, тошнота, горечь во рту, слабость, боли в желудке (особенно по ночам) являются основными симптомами дуоденита. Может также появиться изжога.

**— Передается ли это заболевание по наследству?**

— Наследственной предрасположенности к этому заболеванию нет.

**— Кто чаще всего болеет дуоденитом?**

— Этим заболеванием чаще всего страдают люди со слабой вегетативной нервной системой, так как болезнь обычно развивается на фоне стрессов, и, конечно, люди, неправильно питающиеся, злоупотребляющие алкоголем и никотином.

**— Можно ли при дуодените проводить очищение кишечника?**

— В организме нет ничего лишнего. Кишечник должен сам выводить из организма все ненужное. Но при необходимости очищение провести можно, предварительно обследовавшись. Допустимо сделать 2–3 кишечных

орошения. Однако в результате такого очищения организма может возникнуть дисбактериоз, но на течение дуоденита кишечные очищения не влияют.

**— Можно ли самому вылечить дуоденит или нужно лежать в больнице?**

— Конечно, дуоденит можно вылечить. Стационарное лечение необязательно, но необходимо пройти дополнительное обследование. Прежде всего — установить причину заболевания.

Если, например, болезнь была вызвана пилорическим хеликобактером, то лечение должно быть направлено на устранение этого микроба.

**— Чем опасен дуоденит?**

— Он может перейти в язву.

**— Помогает ли при дуодените фитотерапия?**

— Я придерживаюсь традиционных методов лечения: соблюдения диеты, приема препаратов, нормализующих моторику желудочно-кишечного тракта, противовоспалительных средств.

Но травы — это тоже лекарства, поэтому их также необходимо строго дозировать, в домашних условиях это выполнить непросто.

— **Какова профилактика этого заболевания?**

— Нужно избегать стрессов, правильно питаться, своевре-

менно лечить другие заболевания, на фоне которых развивается дуоденит.

*Наталья САЛОПАЕВА.*

## Как остановить энтерит

*Что является причиной энтерита? Как его можно вылечить?*

*В. ЛАГОДА,  
Тульская область.*

Энтерит — это воспаление тонкой кишки, приводящее к изменениям слизистой оболочки и нарушению функций органа. Причиной этого заболевания считаются врожденный дефицит ферментов, в частности, участвующих в расщеплении различных углеводов, наследственные факторы, а также неправильное питание, алкоголизм, интоксикация лекарственными и химическими веществами, другие заболевания пищеварительного тракта (гастрит, гепатит и др.).

При энтерите больной не переносит молоко и молочные продукты, а обострение вызывают острая, жирная и углеводная пища, переедание.

Один из основных симптомов энтерита — расстройство

функции пищеварения, что проявляется длительной диареей. Она характеризуется частым и обильным опорожнением кишечника. Нарушение в тонкой кишке процессов всасывания приводит к значительному увеличению количества непереваренной пищи, поступающей в толстую кишку. Позывы к дефекации возникают уже спустя 20—30 минут после еды и сопровождаются приступами метеоризма.

При поражении тонкой кишки из-за нарушения процесса расщепления и всасывания белков, витаминов, липидов резко снижается масса тела. Обильные поносы сопровождаются болями, они чаще локализуются возле пупка, носят тупой, распирающий характер,

сопровождаются вздутием, переливанием в животе.

В период обострения энтерита рекомендуется принимать измельченную пищу.

В рацион необходимо включать протертые айву, груши, ягоды брусники, калины, черемухи, пить сок лука или редьки с медом, настой коры плодов граната.

Вот один из рецептов: приготовить сбор, взяв поровну цветки клевера и пижмы, листья ма-

лины, мяту, корень горца змеиного.

2 ст. ложки измельченного в кофемолке сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Выпить в течение дня по трети стакана за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.

Фитотерапия эффективна только при длительных курсах, но уже в течение первых двух недель обычно наступает улучшение.

## Упорный характер энтероколита

*Мне поставили диагноз — энтероколит. Посоветуйте, как облегчить состояние при помощи народной медицины.*

*О. ЗУЙКОВА,*

*Нижегородская область.*

Хронический энтероколит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое ведет к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника.

В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой или толстой кишки. Заболевание это длительное.

Причинами его являются кишечные инфекции, нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственная и лекарственная, длительное употребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиация, кишечные гельминтозы.

При поражении тонкого кишечника больные жалуются на частые поносы, тупые боли в

околопупочной области, расписание в животе после еды, тошноту, метеоризм, отсутствие аппетита.

Когда страдает толстый кишечник, ноющие боли локализуются в боковых его отделах кишечника, поносы перемежаются с запорами.

Лечение длительное, но упорство и терпение избавят от заболевания.

**Вот несколько рецептов, которые помогут справиться с колитом.**

◆ Остановит диарею сок, выжатый из луковицы чеснока по севного. Принимайте по 1 ч. ложке, запивая 1 ст. ложкой молока, 3 раза в день за 30 минут до еды. Чесночный сок возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка, улучшает пищеварение.

◆ Возьмите по 1 части коры дуба, плодов черемухи и ягод черники. Смешайте и 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка. Пейте настой по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При поносах с сильным воспалительным процессом и коликах приготовьте сбор из 3 частей цветков ромашки аптечной, 2 частей корневища аира обыкновенного,

добавьте по 1 части валерианы лекарственной и плодов фенхеля обыкновенного. Смешайте травы и 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка. Принимайте настой теплым по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

◆ 1 ст. ложку травы лапчатки серебристой залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 3 часа, процедите. Выпивайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 4 ст. ложки листьев и верхушек побегов с цветками Melissa лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4—5 раз в день до еды.

◆ Соедините 5 частей коры крушины ольховидной, 3 части семян льна, по 2 части цветков бузины черной и плодов фенхеля. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Выпивайте по 1 стакану настоя 2 раза в день через 1 час после еды.

◆ Приготовьте порошок с солодовым корнем. Для этого смешайте по 2 части порошков из листьев сенны и из корней солодки голой, по 1 части порошков из плодов фенхеля обыкновенного и серы очи-

щенной, 4 части сахарной пудры. Принимайте по 1 ч. ложке средства 2 раза в день, запивая водой, при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

◆ Смешайте 3 части листьев сенны, по 2 части плодов жостера слабительного и коры крушины ольховидной, по 1 части плодов аниса обыкновенного и корня солодки голой. 1–2 ч. ложки сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте горячим по 1 стакану на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

◆ Избавит от запоров отвар из такой смеси: соедините по 1 части корня алтея лекарственного, коры крушины ольховидной, корня солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и держите на слабом огне 10 минут. Пейте отвар по 0,5 стакана через 1 час после еды.

◆ Принимайте сок из цветущей лапчатки гусиной — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Его вяжущее, антисептическое, противовоспалительное действие — эффективное средство от диареи.

## Лечитесь костяникой

Лечение энтерита в основном заключается в соблюдении диеты и витаминотерапии. Но воспаление тонкого кишечника можно вылечить и при помощи фитотерапии. Каждый может самостоятельно приготовить эффективное средство от энтерита, остановить безудержную диарею, которая обезвоживает организм.

Для приготовления целебного отвара 1 ст. ложку листьев костяники каменистой (продается

в аптеке) залить 1,5 стаканом кипятка и держать на водяной бане 30 минут. После того, как отвар остынет, процедите его через марлю. Отвара у вас должно получиться 1,5 стакана, поэтому долейте воды до первоначального объема. Принимать отвар надо по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Лечатся до тех пор, пока понос не пройдет.

*Л. ЧЕРНОУСОВА,  
Кемеровская область.*



## Калиновый гриб — подарок для желудка

Настой калинового гриба может при болезнях кишечника и желудка. Его полезно пить и для общего укрепления организма.

2-литровую банку ягод калины промойте и обсушите. Затем засыпьте их в 3-литровую банку, залейте чуть теплой кипяченой водой. Добавьте 2—3 ст. ложки меда (лучше гречишного).

Накройте банку марлей, поставьте в теплое темное место на неделю. Вначале поверх ягод должна появиться бело-серая плесень, потом она станет толще. В конце концов образуется та самая полупрозрачная медуобразная масса, которую и

называют калиновым грибом. Через месяц от гриба отделится тонкий слой, который нужно перенести в другую банку для размножения.

Для лечения желудка и кишечника нужен 7-суточный настой. Осторожно отлейте из банки половину жидкости, процедите через марлю и поставьте на холод. Выпить его нужно за 3—4 дня, иначе он потеряет силу.

Гриб необходимо хорошенько промывать чуть теплой водой и заливать свежеприготовленным медовым раствором.

*А. АГЕЕВА,  
Пенза.*

### ■ Кстати

Некоторые лекарственные препараты вызывают боли в желудке, нарушают пищеварение. Поэтому только по рекомендации врача следует принимать лекарства, содержащие аспирин, ибупрофен, транквилизаторы, антидепрессанты.

Обезболивающие средства с кодеином, а также препараты железа могут вызвать запор, а лекарства, нейтрализующие кислоту, — диарею.



# ВНИМАНИЕ!

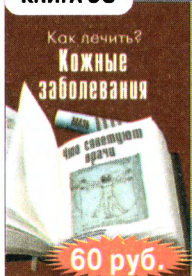
**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ  
НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ КНИГИ:**

**КНИГА 45**



**60 руб.**

**КНИГА 58**



**60 руб.**

**КНИГА 77**



**60 руб.**

**КНИГА 151**



**60 руб.**

**КНИГА 57**



**60 руб.**

**КНИГА 69**



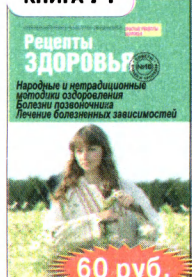
**60 руб.**

**КНИГА 70**



**60 руб.**

**КНИГА 71**



**60 руб.**

**Подробную информацию об изданиях, которые можно заказать в редакции, вы найдете на нашем сайте [www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)**

**Рассылка осуществляется только по территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей**

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят: сумма заказа + стоимость почтовых услуг (от 95 руб., в зависимости от пояса, веса и общей стоимости заказанных вами изданий). Также обращаем ваше внимание, что в итоговую сумму не входит услуга по перечислению денежных средств.

**Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир» с пометкой ЗАКАЗ. Тел. для заказов: 8 (831) 438-91-63, [vlasjuk@gmi.ru](mailto:vlasjuk@gmi.ru)**

**БЛАНК ЗАКАЗА ЗАПОЛНЯТЬ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!!!**

|         |        |         |        |         |        |         |        |
|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во |
| КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во | КНИГА № | кол-во |

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
индекс: \_\_\_\_\_ адрес: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

обязательно укажите свой телефон для контакта: \_\_\_\_\_

реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВЬЯ

**ДИАБЕТ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ**

При сахарном диабете нарушается обмен веществ, в результате развивается дефицит очень важного гормона – инсулина. Если инсулина вырабатывается недостаточно, то возникает сахарный диабет 1-го типа. Если же доступ инсулина к клеткам затруднен, то ставят диагноз: сахарный диабет 2-го типа. И в том и другом случае страдают все органы и системы.

***Диабет – тяжелый недуг, который изматывает, ухудшает самочувствие и накладывает ряд ограничений. Кроме того, при неэффективном или неправильном лечении могут развиться очень серьезные осложнения.***

Например, диабетическая кома опасна тем, что не только нарушает сознание, но и угрожает жизни больного.

К сожалению, осложнения при сахарном диабете возникают практически у каждого пациента (в разной степени тяжести).

От недуга страдают:

- ***глаза (диабетическая ретинопатия, глаукома, катаракта);***
- ***почки (нефропатия, почечная недостаточность);***
- ***суставы (полинейропатия, артропатия);***
- ***кровеносные сосуды (ангиопатия при сахарном диабете осложняет течение сердечно-сосудистых заболеваний, например ишемии, атеросклероза).***

Однако, несмотря на все трудности, связанные с сахарным диабетом, нужно помнить: при правильном режиме, диете, занятиях физкультурой, регулярном самоконтроле и медикаментозном лечении можно затормозить течение болезни и не снижать качества жизни.

**В ПРОДАЖЕ С 1 СЕНТЯБРЯ**

ТЕМАТИЧЕСКИЕ  
ЖУРНАЛЫ О ЗДОРОВЬЕ  
В ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ  
КАЖДОЙ СЕМЬИ