

№ 10(22), 2012

Лечим без лекарств Желудок



© Foto: Egal | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО -
САМА ПРИРОДА!**

Оформите подписку
на 1-е полугодие 2013 года.

Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»

12384

**Ячмень и лен
против изжоги**

**Тыква
справится с язвой**

**Каша с календулой
от гастрита**

A woman with long dark hair is sitting on a wooden bench outdoors. She is wearing a grey sweater and has a crown made of many bright orange autumn leaves on her head. She is looking towards the camera with a slight smile. A large orange pumpkin is placed on the bench next to her. The background is a soft-focus autumn scene with many fallen leaves on the ground and trees.

Содержание

Причины заболевания.....3

Опыт читателей.....10

Здоровье с тарелки.....20

*Фитотерапия
и профилактика.....28*



Не пропустите сигналы желудка

Трудно себе представить человека, у которого никогда не было проблем с желудком. Традиционно считалось, что люди сами доводят себя до гастрита и язвы неправильным питанием и вредными привычками. Однако причина гастроэнтерологических заболеваний не только в этом. Попробуем разобраться.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГАСТРИТ

Многим из нас знакомы неприятные ощущения, которые часто появляются после сытного обеда или ужина - тяжесть в области желудка, неясные боли в подложечной ямке, легкое подташнивание, отрыжка, жажда. Подобное состояние называют гастритом.

Гастрит - одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Обычно этот собирательный термин объединяет целый ряд болезней верхних отделов пищеварительного тракта: острый и хронический гастриты, гастро-эзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ), функциональную диспепсию, язвенно-эрозивный гастродуоденит, язвенную болезнь желудка.

Очень часто причиной возникновения и развития заболеваний желудка является **инфекция** - болезнетворная бактерия хели-

кобактер пилори. Если от хеликобактера вовремя не избавиться, то болезнь плохо поддается лечению.

Но и **неправильное питание** (еда всухомятку, газированные напитки, вынужденное голодание, острая пища) может спровоцировать возникновение и развитие гастрита, а также вызвать обострение этого заболевания, которое протекало в организме в скрытой форме.

Первый признак острого гастрита - интенсивная, схваткообразная боль. При обострении хронического гастрита боль обычно преследует после приема пищи, болевые ощущения могут быть периодическими и не столь интенсивными.

Острый гастрит часто возникает из-за пищевого отравления или отравления химическими веществами. При этом появляются боль, тошнота, рвота.



Например, уксусная кислота вызывает ожог слизистой оболочки желудка. Опасны такие химические вещества, как бензин, керосин, нафталин, которые часто применяются при самолечении, а также концентрированные отвары и настои некоторых трав и т.д.

Медикаменты, особенно при неправильном их употреблении (в превышающих норму дозах или слишком длительно), могут вызвать гастрит. Следует осторожно принимать гормоны, нестероидные противовоспалительные препараты (аспирин, индометацин, диклофенак и др.), цитостатики.

Чтобы установить диагноз, больным назначают **ФГДС** (фиброгастродуоденоскопию) с гистологическим исследованием, а также исследование на наличие хеликобактера. Иногда приходится проводить рН-метрию желудка (определение кислотности желудочного сока) и УЗИ органов брюшной полости.

Обычно больные сами ориентируются в уровне кислотности желудочного сока. При повышенном содержании кислоты часто возникает изжога (иногда болезненная). Для ее устранения назначают специальные лекарственные препараты анта-



циды - маалокс, фосфалюгель, смекту. Многие люди пьют при изжоге молоко, но оно помогает не всем. Эфиры, белки и кальций молока стимулируют секрецию кислоты в желудке, и после временного облегчения изжога может усилиться.

Больным гастритом следует избегать пива, газированных и алкогольных напитков, т.к. они способствуют забросу кислоты из желудка в пищевод, что и вызывает неприятные ощущения во рту и жжение за грудиной.

При пониженной кислотности снижается моторика верхних и нижних отделов кишечника, что приводит к постоянным запорам. Нередко при этом бывает неприятный запах изо рта.



В любом случае нужно пройти специальное обследование, что позволит подобрать правильное лечение.

О КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СИГНАЛИТ ИЗЖОГА

При изжоге возникает неприятное ощущение жжения и кома в груди. Многие прибегают к «проверенному» средству - питьевой соде. А делать этого ни в коем случае нельзя. Во-первых, сода не избавит от изжоги - через некоторое время она возобновится с новой силой. И, во-вторых, изжога может указывать на серьезные заболевания пищевода и желудочно-кишечного тракта в целом. В таком случае нужно устранять не симптом, а причину его появления.

При изжоге человек испытывает дискомфорт и жжение преимущественно **в подложечной области и за грудиной**. Распространяясь вверх от подложечной области, неприятные ощущения могут появляться и в горле, сопровождаясь кислым вкусом во рту. Такое состояние провоцируют острая или жирная пища, цитрусовые, сладкое, например шоколад, кофе, кола, крепкие спиртные напитки. Кроме того, изжогу могут вызвать некоторые медицинские препараты.

Изжога появляется, как правило, через 30-60 минут после еды, может усиливаться при наклоне вперед, в положении лежа и при напряжении брюшного пресса (особенно при запорах).

Что же предпринять, чтобы избавиться от неприятных симптомов? Нужно встать с кровати, если вы лежите, освободиться от тесного пояса, стягивающего живот, выпить воды для «разбавления» желудочного сока или пожевать жевательную резинку для усиления выделения слюны, которая благодаря своей щелочной реакции частично нейтрализует соляную кислоту желудочного сока.

Но если изжога повторяется часто (не меньше трех раз в неделю), то это может быть воспалением слизистой оболочки пищевода - **рефлюкс-эзофагитом** или повреждением слизистой оболочки желудка из-за регулярного попадания в него кишечного содержимого - **рефлюкс-гастритом**.

Для физиологического переваривания пищи в желудке должно присутствовать достаточное количество **соляной кислоты** и расщепляющих пищу **ферментов**. По сути, желудочный сок - это сильнейший кислотный



коктейль. Однако желудок устроен таким образом, что в норме кислота не травмирует его слизистую оболочку. Вырабатываемая в желудке слизь создает барьер между слизистой оболочкой желудка и желудочным соком. Но если желудочное содержимое по каким-то причинам попадает в пищевод и задерживается там, то кислота раздражает его нежные, ничем не защищенные стенки, что и провоцирует неприятную и болезненную реакцию - **изжогу**.

Проникновение желудочного содержимого в нижние отделы пищевода может быть спровоцировано **обострением хронического гастрита** (особенно с повышенной кислотностью), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Содержимое желудка забрасывается вверх при нарушении нормального направления движения мышечных сокращений, продвигающих пищу по желудочно-кишечному тракту. Кислый желудочный сок может попасть в пищевод и **при грыже пищеводного отверстия диафрагмы** (диафрагмальной грыже).

Первопричины эзофагита очень разнообразны, сразу четко диагностировать его удается

не всегда. Для правильной диагностики важно выявить у пациента совокупность определенных симптомов. А измерение уровня кислотности в поликлинике помогает зафиксировать **патологический рефлюкс** (то есть обратный ток, заброс вверх) соляной кислоты.

При эзофагите изжога очень часто сочетается с отрыжкой кислым и затруднением глотания. Из-за того что небольшое количество желудочного сока пассивно затекает в рот, некоторые ощущают не только кислый, но и горький привкус. Кстати, частое попадание кислоты в ротовую полость вызывает повреждение эмали зубов. Заброшенный из желудка сок иногда попадает и в дыхательные пути, что может вызвать охриплость голоса, упорный кашель. Для рефлюкс-эзофагита характерно также ощущение комка в горле или затруднение глотания.

В очень сложных случаях повреждение пищевода бывает настолько сильным, что возникает кровотечение и появляется **рвота с примесью крови или окрашенный измененной кровью стул** (он выглядит как черный, дегтеобразный).

Порой при рефлюкс-эзофагите встречаются и атипичные,



весьма редкие симптомы, как, например, **ларингит** - воспаление слизистой оболочки гортани с ее покраснением и отеком, охриплостью голоса, болями в горле, изъязвлениями на голосовых связках и образованием на них узелков. С такими жалобами больные обычно обращаются к отоларингологу, однако если у вас упорный ларингит, не мешает проконсультироваться и у гастроэнтеролога.

Исследования также показали, что симптомы этого заболевания отмечаются у многих пациентов с **бронхиальной астмой**, и не случайно лечение рефлюксной болезни способствует уменьшению приступов удушья. Хронический труднолечимый кашель встречается у страдающих эзофагитом в 10-40% случаев. Это связано с раздражением кислотой нервных окончаний в пищеводе.

К нетипичным симптомам относятся **боль и тяжесть за грудиной**, не связанные с заболеваниями сердца. В отличие от стенокардии ощущения за грудиной при рефлюкс-эзофагите появляются или усиливаются после еды и в горизонтальном положении и не снимаются нитроглицерином.

Кроме того, эзофагит может прогрессировать и привести к **эрозиям слизистой** и **язвам пищевода**, а то и к чему похуже. И тогда потребуются очень сложное лечение.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ЯЗВОЙ?

Оказывается, главная причина развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки - присутствие в организме **пилорического хеликобактера** (микроба, паразитирующего на слизистой оболочке желудка). На сегодняшний день этим микробом инфицировано около 80% жителей нашей страны. Заразиться им можно через пищу, при поцелуе, при использовании людьми одной и той же посуды, предметов личной гигиены, а также этот микроб передается человеку от домашних животных.

80% язв двенадцатиперстной кишки и 50% язв желудка связано с паразитированием в организме пилорического хеликобактера. Эта бактерия прикрепляется к слизистой оболочке желудка, оказывая на нее разрушающее действие. Так возникают язвенная болезнь и атрофический гастрит, которые могут стать причиной развития злокачественной опухоли.



Бывает так, что успешно вылеченные язвы возвращаются, поскольку причина осталась. В итоге язвы, для терапии которых применялись обычные препараты, в 30% случаев возникают вновь. И поэтому на сегодняшний день лучшим способом борьбы с язвенной болезнью является **метод эрадикации** (уничтожения пилорического хеликобактера).

Эрадикационная терапия представляет собой лечение по специальным схемам двумя антибиотиками и противокислотным препаратом. Этот метод рассчитан не столько на заживление язвы, сколько на причину ее возникновения. Избавляясь от паразитирующего микроба, мы тем самым проводим профилактику осложнений язвенной болезни (желудочное или кишечное кровотечение, прободение - образование отверстия в пораженном органе, раковое перерождение язвы).

Язва может протекать скрыто, без симптомов, если пациент принимает нестероидные противовоспалительные средства (диклофенак, ибупрофен и т.д.). Дело в том, что эти препараты действуют на организм обезболивающе, но в то же время их прием ведет к изъязвлению сли-

зистой оболочки желудка. Пациент не чувствует возникновения и развития язвы и сталкивается уже с ее осложнениями (например, кровотечением). Поэтому при лечении нестероидными противовоспалительными препаратами необходимо учитывать факторы риска: пожилой возраст, наличие язвенной болезни, прием антикоагулянтов (препаратов, разжижающих кровь) и кортикостероидов (гормонов), заболевания сердечно-сосудистой системы и печени, злоупотребление алкоголем, курение. В этих случаях пациентам в качестве профилактики назначают противоязвенные препараты.

Многие люди следуют определенным диетам, пытаясь облегчить свое состояние. Самым опасным считается **голодание**. Длительный отказ от пищи ведет к изъязвлению слизистой оболочки кишечника. А вот резкое похудание (более 5 кг в неделю) является причиной образования камней в желчном пузыре.

Питание, как известно, должно быть разнообразным и сбалансированным. Если пилорический хеликобактер не является причиной язвенной болезни, то лечебная диета помогает ускорить процесс заживления слизистой оболочки желудка.

Внимание! Подписка!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ИНТЕРЕСНЫЕ ИЗДАНИЯ НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2013 ГОДА!



ОГОРОД

- уроки земледелия
- правила выращивания овощных, плодовых и ягодных культур
- советы по уходу и защите вашего сада



ВЫХОДИТ 1 РАЗ В 2 НЕДЕЛИ

+



ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

САД И ОГОРОД КРУГЛЫЙ ГОД

- что, как и когда делать на дачном участке
- опыт садоводов-любителей и советы профессионалов
- секреты умного огорода
- оригинальные идеи и практические решения

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС КОМПЛЕКТА

47148

Специальный выпуск газеты «Твое здоровье» ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ

Издание дает полную информацию о конкретном заболевании. С помощью специалистов подробно разбираются причины недуга, диагностика, методика лечения, профилактические процедуры. Особое внимание уделяется средствам скорой помощи и реабилитации при тяжелом состоянии здоровья.



ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 24828

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 16547

ВЫХОДИТ 1 РАЗ В 2 НЕДЕЛИ



В ПОДАРОК



САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

- народная медицина
- консультации врачей
- рецепты здоровья из писем читателей
- духовный подход к исцелению

ОБЕРЕГИ

- заговоры и молитвы для любви и семейного счастья
- волшебные заклинания для привлечения удачи и достатка
- обряды для защиты от злого колдовства
- магические советы на все случаи жизни



ВЫХОДИТ 1 РАЗ В 3 НЕДЕЛИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 75524

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 24831



ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ЦЕЛЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Издание для тех, кто хочет восстановить здоровье с помощью рационального питания.

Читатели не только узнают о причинах конкретного заболевания, но и познакомятся с правилами лечебной диеты, подбора продуктов, особенностями приготовления пищи, которые помогут справиться с проблемами по здоровью.

Рецепты салатов, закусок, первых и вторых блюд, десертов, напитков, заготовок разнообразят повседневное меню и дадут необходимые вещества в борьбе с недугами.

Подписывайтесь в любом почтовом отделении!



Чтобы изжога не мучила...

Изжога - неприятное ощущение жжения в пищеводе. Люди встарь избавлялись от изжоги без вреда для организма. Пользовались тогда для этого лекарственными растениями.

Нейтрализация кислоты содой лишь ненадолго прекращает неприятные ощущения, но пользы не приносит. Употреблять соду раньше не рекомендовали, зная, что после кратковременного успокоения изжога будет еще мучительнее, а это может привести к язве желудка. Глотали толченый мел, распускали в воде белую глину, пили также сок из тертого сырого картофеля - по десертной ложке три раза в день за полчаса до еды. Иногда применяли для этой же цели сок земляной груши (топинамбура) или сок свежей капусты.

Помогают **ячмень**, который нужно жевать при изжоге, сырые **семена любистока** и **тыквы**, **жареные семечки льна**, **укропа**, **тмина**. В небольших дозах пили **золототысячник малый**. Для этого 1 ч. ложку измельченной травы нужно залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и томить 15 минут. Затем настоять, процедить, до-

лить кипяченой воды до полного стакана, добавить 1-2 капли настойки мяты. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Пользовались сборами растений, в которые входили в равных частях **корень алтея**, **лист крапивы**, **земляники**, **мяты**, **мать-и-мачехи**, **подорожника**, **трилистника**, **травы вероники**, **зверобоя**, **цветков ноготков**. 1 ст. ложку этой смеси нужно залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 7-8 часов и принимать по 1-2 ст. ложки за полчаса до еды.

При изжоге с расстройством желудка пили по полстакана 3 раза в день холодный отвар калиновой, вязовой или ясеновой коры: 1 ст. ложка коры на литр воды.

Для лечения гастрита с повышенной кислотностью заваривают **чай из мяты**. Остужают и пьют по полстакана 3 раза в день.

Если нужно сразу снять неприятное ощущение изжоги, положите на язык немного (около грамма) соли. Эффект изумительный. Эту процедуру можно повторять несколько раз в день после каждого приема пищи.

В. ЛИСЕНКОВА,
с. Седельниково Омской области.



Доктор кизил

Плоды у кизила темно-красные, овальные, сочные, с продолговатой косточкой. Они созревают в августе-сентябре. В диком виде кизил растет в лесах и горах Кавказа, Крыма, на Украине и в Молдавии. Мякоть плодов имеет приятный кисло-сладкий вяжущий вкус.

По содержанию витамина С кизил превосходит черную смородину: в 100 г около 50 мг аскорбиновой кислоты. Собирают созревшие ягоды в сухую погоду. Кизил можно пересыпать сахаром и несколько месяцев хранить в прохладном месте.

С лечебной целью плоды кизила применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. Пользуются отваром из измельченных косточек, иногда косточки предварительно поджаривают. Кизил полезен при нарушении обмена веществ, подагре, малокровии и кожных заболеваниях. Кроме того, плоды используют в народной медицине как желчегонное и мочегонное средство. При болях в поясничной области, учащенном мочеиспускании 5-10 г сухих плодов заваривают в стакане кипятка. Принимают по стакану 3 раза в день.



Полезен кизил больным гастритом с пониженной кислотностью и язвенной болезнью. Плоды настаивают 5-6 часов в виде чая и принимают по стакану в день.

Есть еще удивительное свойство кизиловых косточек. Принимая молотые косточки кизила во время еды, можно избавиться от внутреннего и наружного геморроя. Многим моим знакомым именно кизиловые плоды и косточки помогли избежать операции.

Н. БЕЗВЕРХНИЙ,
г. Пятигорск Ставропольского края.
Фото Sergioz|Dreamstime.com\
Dreamstock.ru



Лечебная смесь

С помощью этого средства я вылечила язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Нужно взять 200 г чаги (березового гриба) или 100 г бефунгина (он продается в аптеке), 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г шиповника и 5 г (1 ст. ложку) полыни. Все эти компоненты залить 3 л кипятка и кипятить на медленном огне 2 часа. Затем снять с огня, укутать и поставить на 24 часа в теплое место. Потом процедить и добавить 250

г коньяка, 200 г сока алоэ, 500 г меда. Размешать, хорошо закупорить и оставить на 4 дня в прохладном месте.

Принимать лекарство в следующем порядке: 5 дней 3 раза в день по 1 ч. ложке за 2 часа до еды, а затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. И так лечиться, пока не кончится лекарство. Минимальный срок курса - 2-3 месяца.

Л. ОМЕЛЬЧЕНКО,
г. Яровое Алтайского края.

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.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Крапива избавит от болей

Как-то после длительных празднований я почувствовал резкую боль в области желудка. Тогда решил попробовать лечебные свойства крапивы на себе: пропустил свежие листья через мясорубку и съел целую тарелку. Эту процедуру повторил еще в течение двух дней, и боли прекратились. Крапива (в отличие от соков картофеля и лопуха) обладает более приятным вкусом. Но ее нельзя употреблять беременным женщинам, а после родов, наоборот,

желательно для профилактики кровотечений.

Крапива обладает тромбообразующим действием, поэтому людям старшего возраста нужно принимать препараты, снимающие это действие, такие как аспирин, трентал, предварительно согласовав с врачом.

Крапиву можно использовать в лечении пополам с тысячелистником, который нейтрализует ее тромбообразующие свойства.

М. САФИН,

с. Красная Горка, Башкортостан.

Бальзам для иммунитета

Надеюсь, что этот рецепт бальзама поможет избавиться от болезней желудка.

Нужно взять 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда и 100 г алоэ.

Листья алоэ (свежие, только что сорванные) промыть, мелко порезать и залить водой 1:3. Настоять 3 часа, затем процедить, листья отжать через марлю в настой и всыпать орехи.

Размешать и добавить мед. Опять размешать. Хранить в стеклянной банке с винтовой крышкой в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Бальзам хорош после операций, он быстро восстанавливает силы и работоспособность.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.



Подорожник поможет

При пониженной кислотности желудка я лечилась настойкой подорожника.

Подорожник нужно промыть несколько раз, подсушить, чтобы стекла вода. Пропустить его через мясорубку. Сок отжать через марлю в 2 слоя.

На 1 л сока - 100 г спирта, 100 г меда. Настоять 10-14 дней и пить по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день.

А при повышенной кислотности надо 1 ч. ложку измельченного аира залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. В день выпивать до 2 стаканов настоя за 30 минут до еды.

А моей приятельнице хорошо помогает бороться с гастритом чудесное дерево - осина.

Она берет измельченную кору осины (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), заливает крутым кипятком. Затем настоем надо остудить до 40 градусов, процедить. Пить 3-4 раза в день по стакану, добавив 1 ч. ложку меда за 15-20 минут до еды и обязательно перед сном. Если кто-то не в ладах с медом, то можно добавлять его в питье лишь на 1 прием.

Этот осиновый настой прекрасно помогает и при отложе-

нии солей в суставах. Туда же можно добавлять 10-15 г травы девясила на 1 л настоя.

Мой дядя лечил язву желудка так: в 3-литровой банке сыворотки домашнего приготовления растворял 0,5 л меда, 2 недели настаивал и пил до еды. В дальнейшем использовал настой чистотела на сыворотке. Способ приготовления его такой: 1 стакан сухой или свежемельченной травы чистотела завязывал в марлю и опускал в 3-литровую банку с сывороткой, туда же всыпая 1 стакан сахара. Настаивал 2 недели в темном прохладном месте, потом хранил сыворотку в холодильнике, пил слегка подогретой по 0,5 стакана до еды. Чтобы трава чистотела не всплывала, дядя вкладывал в марлю чисто вымытый и ошпаренный кипятком камешек. Настоем чистотела пил 2 года назад, с тех пор язва желудка о себе больше не напоминает.

При лечении изжоги мне хорошо помогает дистиллированная вода. Пью ее по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

З. МОРДОВЧЕНКОВА,
Нижегородская область.



Попробуйте пропить мумие

Моя мама болела много лет язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, пробовала лечиться разными методами. И в больнице лежала, и народную медицину применяла. А помогло ей только мумие.

Разводила она мумие на глаз: небольшой кусочек растворяла в половине стакана воды. Получался густой настой. Этот настой она добавляла в треть стакана воды так, чтобы напоминало нечто вроде чая - не светло-желтый цвет, но и не темно-коричневый.

Этот напиток она употребляет 3 раза в день за 30 минут до еды.

Нужно пропить 3 курса. Один курс - это 4 раза по 14 дней, а между ними после каждых 2 недель - 10 дней отдыха. После первого курса надо сделать месячный перерыв и начинать второй курс, затем третий.

Когда мама стала принимать мумие, вначале боли обострились - это такая реакция организма. Бояться не нужно, потому что далее боли стихают, а через 3 курса совсем уходят. Но же-



лательно 2 раза в год по 3 курса мумие пропить.

Рецепт, повторю, очень эффективен. Мумие можно купить в аптеке, желательно упакованное в целлофан пластинками по 5-10 г. Если же такого не будет, то можно применять и в таблетках.

Л. МАСЛЕННИКОВА,
г. Свирск Иркутской области.
Фото М. СОЛУНИНА.



Мандарин - ПОЛЕЗНЫЙ ГОСПОДИН

Хочу поделиться рецептами целебного фрукта - мандарина.

При желудочно-кишечных заболеваниях: смесь из 20 г корня аира, 20 г золототысячника, 40 г горечавки желтой, 40 г листьев вахты, 10 г листьев полыни, 10 г измельченной кожуры мандарина залить 600 мл водки. Настаивать неделю в темном месте. Применять настойку по 20 капель 2 раза в день перед едой.

При отсутствии аппетита и плохом пищеварении: свежую кожуру 3-4 мандаринов измельчить и залить 250 мл водки. Дать настояться в течение недели, ежедневно встряхивая. Процедить. Настойку принимать по 20-

25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

При бронхите и воспалении дыхательных путей: 2 ст. ложки измельченной мандариновой кожуры залить стаканом воды. Прокипятить. Отвар остудить, процедить и пить понемногу в течение дня. Это средство способствует ослаблению кашля и отхаркиванию мокроты.

При атеросклерозе: 500 г мандаринов с кожурой и 100 г хрена пропустить через мясорубку. Добавить 300 г сахара. Полученную смесь залить 1 л белого вина. Кипятить на водяной бане в течение часа. Охладить. Принимать по 2 ст. ложки 5 раз в день.

Е. ЕСМУРЗАЕВА, Ленинградская область.

Чудесная березовая почка

Я хочу рассказать о пользе березовых почек. Их начинают заготавливать с 15 апреля. Нарезают ветки и кладут на балкон на 2 недели, а потом отделяют почки. Затем настаивают 50 г почек в 500 г водки в течение 10 дней. Применяют при ревматизме, воспалении печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при зубной боли (кладут вату, смоченную в настойке, на больной зуб).

Сосед вылечил поджелудочную железу этой настойкой. Принимал по 0,5-1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Я знаю женщину, которая вылечила с помощью этого рецепта язву желудка.

Г. СУВОРОВА, Нижегородская область.



Живительный эликсир

Это было в 60-х годах. Сильно страдал желудком преподаватель техникума, друг моего отца. Вначале признавали гастрит, а потом и язву желудка. Он обращался, кроме местных врачей, к светилам в Алма-Ате, Киве, Москве, бывал на курортах, но... Все худел и худел, а желудок доставлял ему все больше проблем. Ему давно предлагали оперироваться, но он боялся. И вот в одну из поездок в Москву ему подсказали адрес старого профессора.

Этот профессор, обследовав его, сказал: «Прекрати пить всякие таблетки, поезжай домой, найди родник, бери из него воду и пей по утрам по кружке (комнатной температуры) за 15-20 минут до подъема. То есть нужно выпить кружку воды и обязательно полежать 15-20 минут. Будет



ухудшение, но пить не бросать месяц-полтора».

Друг отца так и делал. Были сильные боли, но он не бросил пить воду. Через месяц у него все боли прошли, через полтора он поправился. Прожил до глубокой старости.

Этим методом вылечил пищевод мой дядя (во время еды пищевод у него огнем горел). Так же лечился 30 лет назад и я.

А. ПИСКУНОВ,
п. Ахтырский Краснодарского края.
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.



Алоказия - заслон от язвы

В настоящее время в вопросах медикаментозного лечения язвенной болезни отработано все и по всем направлениям. Однако с приходом осени или весны нередко случаются обострения - капризничает язва. Постарайтесь, не дожидаясь обострения, провести профилактическое лечение.

Во-первых, вы должны точно знать, что у вас язва, а не нечто похожее на язву. Дело в том, что не исключены такие варианты, когда у человека была травма в области 9-10-го грудных позвонков. И вот последствия этой травмы дают всю клинику язвенной болезни, не поддающейся лечению. Не тратьте деньги на медикаменты, травы и прочее - надо искать хорошего мануальщика или костоправа. Поставите на место позвонки - и «язвенной болезни» как не бывало. Лично наблюдал два таких случая.

Но если язва истинная, попробуйте лечиться травами. Есть такое комнатное растение алоказия (арма). Оно ядовитое, но пугаться не надо: в нашей жизни все есть яд, все есть лекарство. Определяющей является доза. Настойка алоказии отлично вос-

становливает функцию всего желудочно-кишечного тракта, обладает выраженным противоопухолевым действием.

Для лечения рекомендую листья. На цветке должно быть не менее 3 листьев. Когда появляется 4-й, самый молодой лист, тогда надо срезать самый старый. Срезать у стебля как можно ниже. Помыть, перемолоть, сложить в баночку и залить небольшим количеством водки, чтобы только закрыть массу.

Хранить в темном шкафу. Для приготовления настойки алоказии на один курс берем 1 ст. ложку с небольшим верхом перемолотой алоказии, в литровой банке смешиваем со стаканом меда и бутылкой водки до растворения меда. Настоять 10 дней. Хранить так же. Перед употреблением взболтать и дать 2-3 минуты траве осесть. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Для лечения язвенной болезни, гастрита, дуоденита необходимо пройти 2 курса с интервалом 10-15 дней. Одна банка - это один курс.

Больным с ишемической болезнью сердца алоказию применять нельзя.



Настойка алоказии еще хорошо помогает при зубной боли. Ватку смочить и приложить между десной и щекой около больного зуба.

При язве помогает также и ятрышник. 0,5 ч. ложки измельченного корня ятрышника нужно залить 200 г кипящей воды, настоять час, периодически помешивая. Принимать по полстакана утром и вечером. На курс достаточно 50-100 г молотого корня. Показания:

- язвенная болезнь желудка, гастрит, колит, диарея;
- хронический простатит, аденома, половое бессилие;
- сниженный иммунитет (истощенным, послеоперационным

больным, ослабленным детям);

- для восстановления после пневмонии, туберкулеза.

В процессе лечения для снятия изжоги рекомендую хорошо разжевать небольшой кусочек сырого картофеля. Сок проглотить, остальное выплюнуть.

Теперь если ко всему сказанному добавить незначительные диетические ограничения, то можно смело говорить язвенной болезни «прощай».

Не болейте, а уж если прихватило, лечитесь правильно.

В. ВИЖУНОВ,

г. Сочи Краснодарского края.

Лопух спас от операции

У моего мужа была прободная язва желудка, кровотечение шло через горло. Его увезли в реанимацию, хотели делать операцию, но, слава богу, все обошлось. 10 дней ему не разрешали ничего есть и даже пить. Как разрешили употреблять жидкость, я сразу начала ему носить сок лопуха. Через 3 месяца врач не нашел у него язву.

Вот рецепт: листья лопуха можно собирать с весны до осени. Нарвать листьев побольше, помыть и обсушить. Потом пропустить через мясорубку и выжать сок, например, в литровую банку. Поставить в холодильник примерно на неделю. Вся зелень осядет на дно, а сверху будет коричневая жидкость, вот ее-то нужно осторожно слить. Зелень всю выбросить, а коричневую жидкость принимать по столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.

Т. ФЕДОРОВА, г. Учалы, Башкортостан.



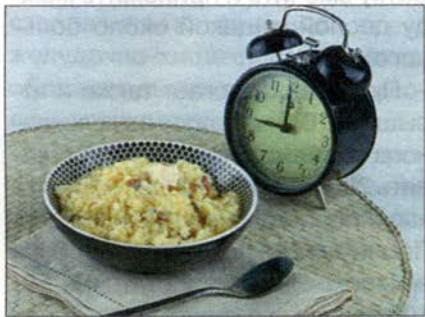
Мягкая диета

Одно из лекарств при болезнях желудка - это правильное питание. Диета помогает заживлению язв и эрозий. Что нужно есть, если у вас язвенная болезнь?

Грубая еда раздражает слизистую оболочку и рецепторы желудка, затрудняя заживление язв, поэтому пища должна быть отварной или приготовленной на пару.

Из рациона нужно исключить продукты с обилием клетчатки и клеточных оболочек, соединительной ткани. Нельзя есть репу, редис, фасоль, неочищенные и незрелые фрукты, ягоды с грубой кожицей (крыжовник, смородину), хлеб из муки грубого помола, жилистое мясо, хрящи, кожу птицы и рыбы. Иногда можно готовить запеканки в духовом шкафу (мясо и рыбу перед этим предварительно отваривают), не допуская образования румяной корочки.

При резких обострениях болезни обязательно тщательное механическое измельчение продуктов. Исключаются газированные напитки, квас, кофе и напитки из кислых ягод и фруктов. В период ремиссии необходимос-



ти соблюдать строгую диету нет, но даже в это время нужно избегать продуктов, сильно возбуждающих секрецию кислоты желудка.

В меню можно ввести черствый белый и серый пшеничный хлеб, сухари, супы - молочные и крупяные, паровые котлеты, вареные курицу и рыбу, пюре и пудинги, яйца всмятку, цельное молоко, сливки, творог, сливочное масло и сладкие сорта фруктов. Полезны кисели из некислых ягод с обволакивающим и смягчающим действием.

По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли диету можно постепенно расширять, непременно соблюдая регулярность в приеме пищи, а также исключив из рациона острые приправы и соль.



Тыквенная терапия

Какими только рецептами я не боролся с язвой желудка - ничего не помогало. Применял и облепиховое масло, и березовые почки, и зверобой, и прополис.

Но вот меня осенило. Я когда-то лечил гнойную рану на ноге тертой тыквой, сверху накладывал полиэтилен, потом повязку. Через день промывал больное место и повторял лечение. Чтобы рана зарубцевалась, хватило 3-4 процедур.

Я решил лечить тыквой язву желудка. Измельчал на терке тыкву (1,5 стакана) и ел натощак на ночь. О, чудо! Через 3 дня рези и боли в желудке прошли.

Песок из почек я выгонял с помощью сбора трав тысячелистника, черники, хвоща полевого, зверобоя, которые брал в равных количествах для приготовления настоя.

Принимал настой 3 раза в день. В результате избавился от болей в правом боку.

Е. ИВАНИН, с. Сомово Орловской области.



Лакомство вместо лекарства

Этим рецептом я вылечила свою хорошую приятельницу, которой назначали операцию. Я же, в свою очередь, узнала лечебное средство от профессора. Рецепт стопроцентно верный, потому что подруге он помог избавиться от язвы желудка.

Рано утром (около 5 часов) нужно выпить смесь из 1,5 ст. ложки цветочного меда, 2 яичных белков и 15 г сливочного масла, подогрев ее предварительно на водяной бане. Выпить надо сразу, пока не остыла. После этого сразу лечь на правый бок, потом на спину, затем на левый бок. Через 2 часа можно встать и позавтракать: съесть манную или геркулесовую кашу без соли, сваренную на молоке пополам с водой.

Моя приятельница этих рекомендаций придерживалась примерно 3-4 месяца, и язва зарубцевалась.

Т. МАРЧЕНКО, ст. Михайловская Краснодарского края.



Атрофический гастрит

Давно страдаю атрофическим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Я лечила желудок таким образом. Сначала промывала его. Если есть возможность, надо сделать это при помощи зонда, если нет, можно попробовать так.

Нужно сделать раствор: на 2 л кипятка взять 1 ч. ложку пищевой соды и 1 дес. ложку соли. Воду приготовить с вечера в объеме 4 л. Утром, часов в 7, выпить 2 л или сколько сможете, потом вызвать рвоту, и так делать раза 3.

Проводить подобную процедуру желательно 1 раз в месяц. Если трудно, то каждое утро натощак выпивайте стакан воды, в идеале - родниковой, колодезной или талой. Пить ее нужно постоянно.

При атрофическом гастрите важно правильное питание. Хорошо восстанавливают слизистую желудка супы и каши, овсяный кисель, настои семени льна (2 ч. ложки на 1 стакан кипяченой воды настоять 2 часа, часто помешивая. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды). Можно измельчить семя льна в по-

рошок и добавлять в суп, кашу, другие блюда.

Желательно есть только свежеприготовленную пищу, вредно пить крепкий кофе, чай, алкоголь.

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.

Измельчить лист алоэ, растворить масло, смешать с медом. Положить в эту смесь алоэ, хорошо перемешать, растворить в воде какао до густоты сметаны, влить его в состав и еще раз перемешать.

Всю массу поместить в кастрюлю, поставить в духовку на 3 часа томиться, следить, чтобы не подгорало. Через 3 часа вынуть кастрюлю из духовки, остудить, выловить шумовкой шкурки алоэ.

Смесь разлить по банкам, хранить в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за





30 минут до еды. Выпить весь состав.

Еще один рецепт для повышения кислотности желудочного сока. 500 г меда, 500 г сока подорожника кипятить 30 минут на медленном огне. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут

до еды. Хранить в холодильнике.

После 6 месяцев лечения кислотность у меня нормализовалась, сейчас желудок не беспокоит.

В. МЕЛЬНИКОВА,
г. Невельск Сахалинской области.
Фото Genlady|Dreamstime.com/
Dreamstock.ru

Надоела отрыжка?

Частые продолжительные отрыжки являются обычным спутником заболеваний пищеварительных органов.

Мой совет: во время еды пейте частыми глотками воду, разведенную с домашним яблочным уксусом (2 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды). Это средство неплохо справляется с отрыжкой (противопоказано людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки).

При лечении необходимо соблюдать основные правила диеты:

- есть маленькими порциями 5-6 раз в день;
- тщательно пережевывать пищу;
- вместо ужина выпивать стакан кефира;
- отказаться от сладких и соленых блюд.

Через 8-10 дней отрыжка вас оставит.

В случае сильной и частой отрыжки нужно во время еды принимать такой раствор яблочного уксуса: 1 ст. ложка яблочного уксуса на стакан воды с добавлением 1 ч. ложки меда. Курс лечения может продлиться до 10 дней.

В свое время я справился с отрыжкой при помощи яблочного уксуса за 7 дней. Для закрепления результата в течение 5-7 дней я пил отвар из девясила: 2 ст. ложки корня девясила на 1 л воды. Принимал по полстакана 2 раза в день до еды. Отрыжка меня не беспокоит уже 2 года.

Еще для борьбы с этим недугом исстари используют козье молоко. В течение 2-3 месяцев 3 раза в день нужно пить по 1-2 стакана теплого козьего молока.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.



Язва отступит

Язвенная болезнь доставляет человеку непереносимые страдания. Болезнь подкрадывается исподволь, и потому лечение ее длится долго и требует упорства и терпения. Мой рецепт прост и вкусен, но полностью излечились только те мои знакомые, кто прошел курс целиком, точно выполняя рекомендации. Дело в том, что разительное улучшение наступает уже на 7-10-й день и многие, особенно мужчины, думают, что далее лечиться незачем - ведь боль прошла. Повторяю: полное излечение возможно только при неукоснительном выполнении следующих условий:

- курс лечения - 30 дней;
- продукты должны быть свежими;
- принимать свежеприготовленную эмульсию строго в одно и то же время: утром вместо завтрака, без хлеба и соли;
- после приема не есть 4 часа;
- особой диеты придерживаться не нужно: следует только исключить или ограничить продукты ЖОС (жареное, острое, соленое).

Главное условие: нельзя пить

лекарство в спешке, на ходу. Расслабление во время лечения не блажь, а необходимость. Приготовив снадобье, удобно сядьте в кресло, не скрещивая ног и рук. Включите тихую музыку или любуйтесь пейзажем за окном, успокойте дыхание и только тогда начинайте пить по глотку, не спеша, сопровождая каждый глоток чувством радости и удовольствия. Выпив эмульсию, не вскакивайте с кресла: посидите, мысленно представьте, как лекарство обволакивает желудок, смягчает его. Через 5 минут вставайте и занимайтесь своими делами.

Каков же итог лечения? Вы слегка наберете вес, разгладится и порозовеет кожа на лице, станут блестящими волосы, основательно подлечатся нервы (без всяких таблеток!), но главное - сначала утихнет, а затем и уйдет в небытие боль.

Эмульсия готовится так:

- 1) вскипятить 0,5 литра пастеризованного молока 3,2-3,5-процентной жирности;
- 2) в 0,5-литровой банке взбить 2 диетических яйца;
- 3) добавить 2 ст. ложки незасахаренного меда;



4) добавить 2 ст. ложки сливочного масла (не из холодильника).

Влить в банку тонкой струей теплое (не горячее!) молоко, взбить. Банка должна быть полной. Состав готов, можно принимать. Оптимальное время приема - 8-9 часов утра. Обед, соответственно, - в 12-13 часов, далее можно есть по желанию.

Хочу заметить, что некоторые нетерпеливые больные говорили мне, что рецепт не помогает. На мой вопрос, сколько вре-

мени он принимает лекарство, следовал ответ: «5 дней!» Когда я интересовалась, релаксирует ли больной, слышала почти грубый ответ: «Некогда мне расслаживаться!» Повторяю: этот рецепт поможет только тому, кто пройдет полный курс лечения, точно соблюдая все условия. Многие мои коллеги, соседи по дому и даче излечились полностью, а рецепт передавался из уст в уста.

О. КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Витебск, Беларусь.

Каша с календулой от гастрита

В кастрюлю нужно всыпать 2 ст. ложки сухих цветов календулы, залить 250 мл крутого кипятка, 10 минут подержать на слабом огне, час настоять. Процедить, потом жидкость довести до кипения и засыпать 3 ст. ложки геркулеса. Когда каша загустеет, добавить 1 ст. ложку меда (но не сахара).

Вечером съешьте эту кашу и вскоре забудете про боли в желудке. А через месяц (если ежедневно будете ее есть на ужин) полностью излечитесь от гастрита.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.





Квас, масло и отвары - мои лекари

У меня язва желудка, но лекарства только усилили боль в желудке, кишечнике и печени. С разрешения врача я прекратил лечение и обратился к народной медицине, сам подобрал травы из справочников.

I курс. Сначала я лечился календулой (ноготками) и маслом облепихи.

Отвар календулы: 1,5 ст. ложки сухих цветков заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 5 минут. Пил в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 3 недели.

Облепиховое масло: 1 ч. ложку принимал внутрь 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 3 недели, затем перерыв - неделя, после чего перешел ко II курсу.

II курс. Я стал лечиться квасом (ферментом) на чистотеле.

В чистую 3-литровую банку наливал по «плечики» холодной кипяченой воды из колодца или родника. Брал стакан сахарного песка, растворял его в банке с водой, добавлял 1 ч. ложку рыночной сметаны, размешав ее в трети стакана воды. Затем полстакана

сухой или свежей травы чистотела помещал в марлевый мешочек из трех слоев марли и опускал на дно банки с помощью грузила, горлышко банки завязывал марлей. Квас настаивал 2-3 недели при комнатной температуре в теплом месте. Образующуюся на поверхности плесень удалял через каждые два дня, процеживая жидкость. Если на дне банки появлялся осадок, убирал его.

Через 2-3 недели из банки можно отлить 1 л готового кваса, плотно закрыв его крышкой, а в 3-литровую банку добавить 1 л кипяченой воды и треть стакана сахарного песка.

Качественный квас должен иметь запах спелых фруктов, немного пениться при добавлении щепотки сахара или соли.

Квас пил от 1 ст. ложки до полстакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Принимать квас нужно 3 недели. Затем сделать перерыв и перейти к III курсу лечения.

III курс. Кипрей узколистый (иван-чай) и корень солодки.

Настой кипрея: 1,5 ст. ложки сухой травы заливал стаканом



кипятка, настаивал час, принимал в теплом виде по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - месяц.

Отвар корня солодки: 1 ст. ложку корня заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут, доводил кипяченой водой до первоначального объема. Принимал по 1 ст. ложке в теплом виде 3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения - 3 недели (не более). При длительном лечении у гипертоников может немного повыситься артериальное давление.

IV курс. Эрва шерстистая (пол-пала), плоды шиповника.

Отвар пол-палы: 1 ст. ложку сухой травы заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут, процеживал, отжимал, доливал до 200 мл. Принимал в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пил отвар через пластиковую трубочку, чтобы избежать разрушения эмали зубов. Курс лечения - месяц.

Отвар шиповника: 1,5 ст. ложки плодов заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 10 минут, настаивал при комнатной температуре в течение суток. Процеживал отвар через 2 слоя марли. Пил по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для вкуса можно добавить мед.

Шиповник эффективен при лечении язвы с пониженной и нормальной кислотностью желудка. Курс лечения - до месяца. По окончании курса лечения нужно сделать перерыв в одну неделю.

V курс. Отвар сушеницы топяной и корня лопуха.

Отвар сушеницы: 2 ст. ложки травы заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 5 минут, настаивал 2 часа. Пил в теплом виде 3 раза в день через 20-30 минут после еды. Курс лечения - 3 недели. При длительном лечении сушеница может давать некоторое понижение артериального давления, что следует учитывать гипотоникам.

Отвар корня лопуха: 2 ст. ложки измельченного корня лопуха заливал 0,5 л кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут, процеживал, доводил до первоначального объема кипяченой водой.

Употреблял в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - месяц.

На этом я закончил лечение язвы желудка.

Прошел в поликлинике исследование желудка. Был выявлен только умеренный атрофический гастрит, язва исчезла.

Н. БАРМАТОВ, г. Иваново.



Как определить кислотность желудочного сока

В желудочном соке здорового человека содержится 0,4-0,5% соляной кислоты. Это количество может меняться при различных проблемах с пищеварением.

Для точного определения кислотности следует пройти специальный анализ - рН-метрию. Это исследование проводится при гастронологическом обследовании.

Желудок - сложная «фабрика» по переработке пищи. Соляная кислота необходима для первичной обработки продуктов. Если кислоты мало, пища перерабатывается плохо. В результате - метеоризм, запоры, тяжесть в животе и другие неприятные ощущения.

Если кислоты много, тоже неприятности, хоть и другого плана: изжога, язва, гастрит, рефлюксная болезнь.

РН-метрия как раз и определяет, сколько кислоты вырабатывает ваш организм, какой она концентрации, как распределена по стенкам желудка, есть ли у вас щелочной фермент, который необходим для дальнейшей нейтрализации кислоты. Исследование называется эзофагогастродуоденоскопия, а попросту - ЭГДС. Большинство

людей знают, что для этого анализа необходимо глотать зонд - тоненькую трубочку.

Попробуйте самостоятельно определить примерную кислотность, ответив на вопросы.

ПЕРВЫЙ ТЕСТ

- ✓ Вас периодически беспокоит жгучая боль в желудке?
- ✓ Ощущаете тяжесть в желудке после еды?
- ✓ Появляется изжога после кислого, острого, жирного?
- ✓ Бывает отрыжка с кислым привкусом?
- ✓ Страдаете запорами?

Если вы несколько раз ответили «да», скорее всего, у вас повышенная кислотность.

ВТОРОЙ ТЕСТ

- ✓ Ощущаете иногда неприятный «медный» привкус во рту?
- ✓ У вас плохой аппетит?
- ✓ Подташнивает по утрам, пока не позавтракаете?
- ✓ Бывает отрыжка тухлым яйцом?
- ✓ Частенько урчит в животе?
- ✓ Случаются поносы?



Если «да» больше во втором тесте, вероятно, кислотность у вас снижена.

Считается, что если кислотность желудка повышена, это большая проблема, так как в этом случае возможны язва и изжога.

На самом деле гораздо большую проблему представляет пониженная кислотность желудка, которая встречается намного чаще. Соляная кислота убивает в желудке микробы и паразитов.

Она запускает пищеварение во всем желудочно-кишечном тракте. Недостаток соляной кислоты ведет к тому, что пища плохо расщепляется и переваривается, бурно развиваются ненужные бактерии, то есть возникает дисбактериоз со всеми вытекающими неприятными последствиями.

Кстати, поднять кислотность желудочного сока труднее, чем ее снизить.

Сила лечебных трав

Настой для лечения гастрита с пониженной кислотностью: возьмите по 1 ст.ложке корней аира обыкновенного, кожуры апельсина, листьев вахты трехлистной, травы полыни, травы золототысячника.

Траву измельчите, перемешайте, 2 ст.ложки смеси залейте горячей водой (500 мл), настаивайте в термосе 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Настой трав: золототысячник (центаврия) - 2 части, зверобой - 2 части, горечавка - 2 части, тысячелистник - 2 части, цикорий дикий - 3 части, дымянка - 4 части.

1/2 стакана смеси трав залейте 1 л воды, настаивайте

всю ночь и утром кипятите 5-7 минут. Процедите полученный настой, добавьте сок золотого уса (6 ст.ложек) и выпейте весь настой за день в 5 приемов натощак: утром - 1 стакан, а потом в течение дня - по 1/2 стакана.

В состав настоя входит золотой ус, поэтому следует ограничить употребление жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов - конфет, печенья, халвы.

Чтобы не было побочных явлений при лечении (зуда, тошноты, сыпи), соблюдайте ту дозировку золотого уса, которая указана в рецепте.

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской области.



Помощь из царства растений

Важнейшее значение для профилактики и лечения гастрита имеет не только соблюдение диеты, но и использование лекарственных растений. Этот комплекс фитотерапии применяют при лечении гастрита с пониженной кислотностью.

Щадящая диета в течение 7-10 дней, а затем стимулирующая с добавлением горечей, пряностей (барбарис, вахта, одуванчик, полынь, укроп, хмель, цикорий, чабрец).



Пижма

Во время еды также принимают настой чайного гриба по 100 мл 3 раза в день.

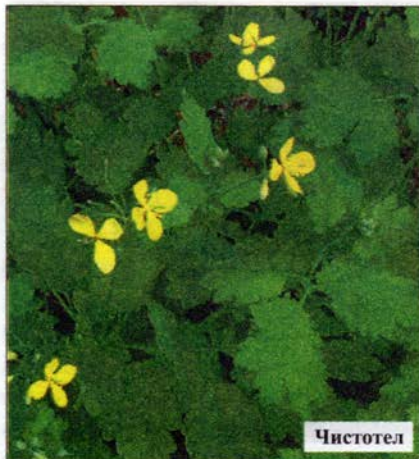
- Сбор трав: зверобой - 2 части, мята - 1 часть, подорожник - 1 часть, аир - 1 часть, чистотел - 1 часть, ромашка - 1 часть, тысячелистник - 2 части, календула - 2 части, крапива - 2 части, пижма - 0,5 части, полынь - 0,5 части.

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают до теплого и пьют по 100 г 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс - 3 недели.

- 3 ч. ложки свежих или сухих корней петрушки заливают стаканом кипятка, настаивают 10-12 часов в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс длится месяц.

- 1 ч. ложку чистотела, 1 ст. ложку подорожника, 1 ст. ложку череды, 1 ч. ложку пижмы и 2 ст. ложки березового гриба чаги заливают 1 л воды на ночь. Утром смесь кипятят в течение 5 минут, настаивают 2 часа.

Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение



Чистотел

3 недели. Постепенно дозу отвара доводят до половины стакана на 1 прием.

Отвар хранят в холодильнике, перед употреблением подогревают до теплого.

- Принимают по 20 капель спиртовой настойки полыни 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 3 недели.

Выпивают раз в день 0,5-1 стакан свежеприготовленного сока белокочанной капусты.

- 100 г сушеных венчиков цветков пижмы перемалывают в кофемолке, хорошо перемешивают со 150 г меда. Состав хранят в холодильнике.

Применяют по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

- Настой подорожника: 1 ст. ложку сухих листьев заливают

стаканом кипятка, настаивают 2 часа и пьют по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 4 раза в день. Курс длится месяц.

- Смешивают по 1 ч. ложке листьев пихты, семян фенхеля, листьев мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс - 3 недели.

При необходимости курсы лечения этими травами повторяют после 2-3-недельного перерыва.



Ромашка

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.
Фото А. БРЕТКИНА, В. СЕННИКОВА,
В. КОМАРОВОЙ.



Избегайте переедания!

Лучшей профилактикой гастритов является соблюдение хорошо всем известных гигиенических норм приготовления и употребления пищи.

Желательно соблюдать следующие рекомендации.

- Правильно готовьте пищу, поскольку недостаточно проваренное или прожаренное мясо или рыба, некипяченое молоко могут стать источником заражения хеликобактериозом (инфекционный гастрит). Не забывайте, что грязные руки, плохо вымытая посуда - реальный путь к заражению.

- Пищевой рацион должен быть полноценным, содержащим достаточное количество

белков, жиров, углеводов и витаминов.

- Избегайте переедания (особенно перед сном), длительных перерывов между приемами пищи, поспешной еды «на ходу».

- Откажитесь от слишком горячей или чрезмерно холодной пищи, а также от употребления жирных, копченых, пряных продуктов питания.

- Помните, что курение и алкогольные напитки способствуют развитию острого гастрита.

- Полезно проводить 1-2 разгрузочных дня в неделю:

- творожно-кефирный день (900 г кефира на 6 приемов, 300 г творога на 3 приема и 50 - 100 г сахара);



- арбузный или виноградный день (2 кг спелого арбуза или винограда распределяют на 6 приемов);

- фруктовый день (1,5-2 кг зрелых яблок на 6 приемов, особенно при склонностях к гнилостным процессам в кишечнике).

- Не пейте воду во время еды. Истинная жажда появится спустя 2-3 часа после приема пищи. Утолять жажду надо небольшими порциями и только пресной водой. Фруктовые воды, соки, натуральные сочные фрукты, квас - все это еда, а не питье.

- Никогда не употребляйте после приема пищи десерты, фрукты, сладости, выпечку. В это время они вредны и не только не принесут пользы, но и при-

ведут к брожению всего, что вы до этого съели.

- Своевременно лечите карриозные зубы и устраняйте очаги хронической инфекции (хронический тонзиллит, хронический гайморит, холецистит и т.д.).

- Избегайте физического и нервно-психологического переутомления, стрессов и отрицательных эмоций, которые оказывают негативное влияние на деятельность желудка.

- Регулярно консультируйтесь у гастроэнтеролога. 2 раза в год проводите тщательное клиническое и рентгенологическое обследование.

Фото MonKeybusinessimage|Dreamstime.
com|Dreamstock.ru

Улучшаем кровоток

При обострении язвы желудка желательна большая часть времени проводить в постели, вставая лишь для приема пищи, посещения туалета и выполнения гигиенических процедур.

Такой режим ускоряет заживление язвы, способствует исчезновению воспалительных явлений в слизистой оболочке, улучшает самочувствие. Когда человек лежит в постели, то есть находится в горизонтальном положении, кровоснабжение внутренних органов улучшается в несколько раз. В результате к желудку активно доставляется дополнительное количество питательных веществ, кислород, необходимый для дыхания тканей, биохимические вещества, ускоряющие заживление язвы.



Зарядка в постели

Несложный комплекс упражнений рекомендуется выполнять страдающим язвенной болезнью желудка в периоды между обострениями. Упражнения делают лежа в постели.

- Лежа на спине, сомкнутые ноги вытянуть, руки - вдоль туловища. Одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и ног. Повторить 6-8 раз.
- Лежа на спине, руками опереться на локти, стопы - перпендикулярны полу. Одновременно опустить кисти и стопы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Согнуть руки в локтях и выпрямить. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.
- Лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести носки в стороны, затем соединить, стараясь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и наружу. Повторить 4-6 раз.
- Лежа на спине, ноги вместе. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить в медленном темпе 3 раза.
- Лежа на правом боку, руки вытянуть вдоль туловища. Отвести прямую левую ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и проделать то же на левом боку. Повторить по 4-6 раз на каждом боку.
- Лежа на животе, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Так 6-8 раз в среднем темпе.
- Встать на четвереньки. Выпрямиться и встать на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.
- Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, стопы у ягодиц. Развести колени - вдох, соединить - выдох. Повторить 2-4 раза.
- Лежа на спине, согнуть ноги, упор на локтях. Поднять таз, опустить. Повторить 2-4 раза в медленном темпе.
- Лежа на спине, ноги вытянуть. Сделать одновременно круговые движения кистями рук и стопами ног 4-6 раз в правую и левую стороны.



Живица - целебная смола

Лечению живицей поддаются такие заболевания желудочно-кишечного тракта, как колиты, анацидные (с пониженной кислотностью) гастриты, холециститы, энтероколиты.

Чтобы приготовить лекарство из живицы, надо 20 г смолы растворить в 100 мл оливкового масла, настоять в темном месте 10 дней.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта первые 5-6 дней следует принимать по 5-6 капель живицы утром натощак за 15 минут до еды. При хорошей переносимости дозу можно увеличить до 10 капель при трехразовом приеме.

Живицу лучше принимать в следующие промежутки време-

ни: с 7 до 9 часов, с 12 до 13 часов, с 18 до 20 часов. Продолжительность лечения 30-35 дней.

Надо провести 2-3 курса, чтобы восстановить нормальную микрофлору. При повышенной кислотности живица может плохо переноситься, так же как и при заболеваниях почек и печени. Поэтому язву лечат живицей только при пониженной кислотности.

Живицу можно использовать при лечении ангины (капать 5-6 капель такого же масляного раствора на миндалины или смазывать их накрученной на палочку ваткой, пропитанной препаратом). Процедуру следует повторять каждые 5-6 часов.

Фото М. ЛОБАНОВОЙ.

№ 11(23), 2012

Лечим без лекарств Легкие

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА
КАЖДОГО ПОКОЛЕНИЯ
Особенности
и профилактика
заболеваний
легких в разные
эпохи истории
12384



Зорька против
пневмонии

Греческие орехи
при туберкулезе

Чай из солодки
преодолевает кашель

Легкие участвуют в процессе дыхания, благодаря им кровь насыщается кислородом и очищается от углекислого газа. Различные инфекции, травмы, а также неправильный образ жизни, вредные условия работы могут привести к заболеваниям легких – пневмонии, туберкулезу, плевриту, эмфиземе и т.д.

В следующем выпуске газеты вы узнаете, как преодолеть болезнь, избежав опасных осложнений, также мы расскажем, каким образом проводится очищение органов дыхания. А наши читатели поделятся своим опытом поддержания здоровья легких.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.
ЛЕГКИЕ» № 11(23) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 9 НОЯБРЯ**

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЖЕЛУДОК

№ 10(22), 2012 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА

Телефон (831) 432-98-16,

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,

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) 469-98-09, 469-98-15,

факс (831) 469-98-00,

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78,

e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям: телефон

(831) 469-98-71, **e-mail:** pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго – НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 24.09.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 12.10.2012 г.

Тираж 33512. Заказ № 2455. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



4 607074 331816