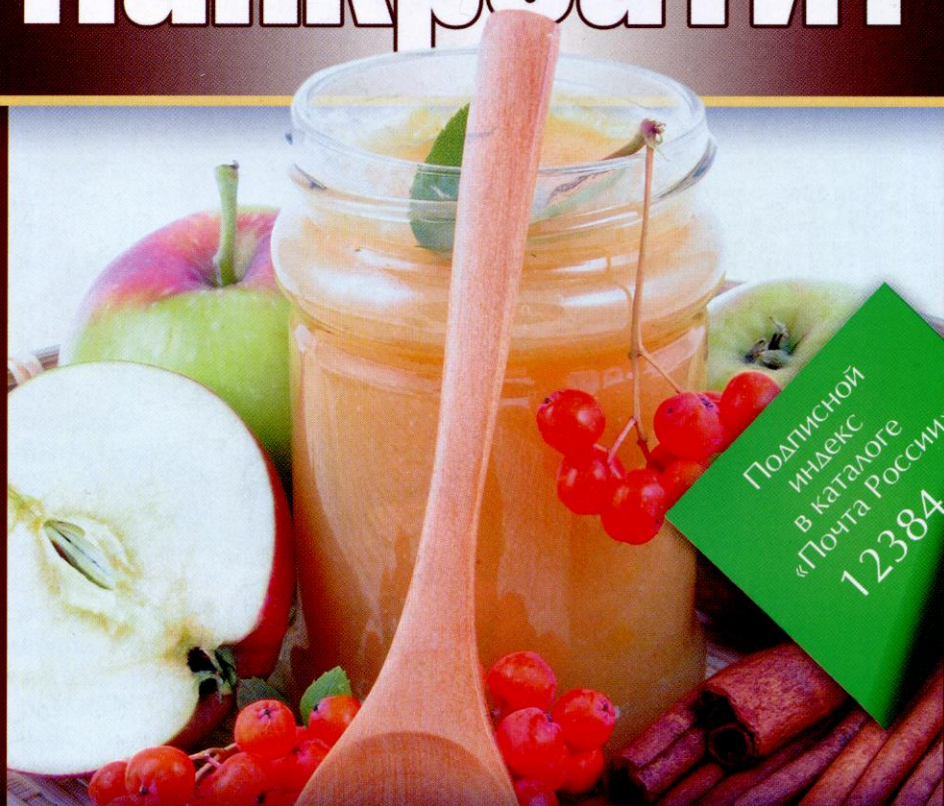


№ 3(15), 2012

Лечим без лекарств Панкреатит



Подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
12384

Дыхательная
гимнастика улучшит
самочувствие

Яблочное пюре
для поджелудочной
железы

Овсяный кисель
остановит
приступ



Содержание

Причина заболевания.....	3
Опыт читателей.....	10
Здоровье с тарелки.....	20
Фитотерапия и профилактика.....	29



Берегите поджелудочную железу

Панкреатит - распространенное воспалительное заболевание поджелудочной железы.

Поджелудочная железа представляет в двенадцатиперстную кишку панкреатический сок, содержащий пищеварительные ферменты, а также производит известный гормон инсулин, оказывающий влияние на обмен веществ, поэтому панкреатит может стать причиной развития сахарного диабета.

ЧТО ПРИВОДИТ К ВОСПАЛЕНИЮ?

За последние годы количество больных острым панкреатитом увеличилось в три раза. Это связано с тем, что люди стали больше употреблять вредных для здоровья продуктов, которые, накапливаясь в организме, вызывают сбой в работе поджелудочной железы.

Наиболее часто панкреатит развивается при желчно-каменной болезни, патологиях печени, желудочно-кишечного тракта, после пищевых или алкогольных отравлений. Спровоцировать во-

спаление поджелудочной железы могут употребление жирной, острой и жареной пищи, нарушение режима питания, например длительные перерывы между приемами пищи, переедание, а также систематический прием алкоголя или гормональных препаратов, стрессы, травмы живота.

Воспаление возникает, когда нарушается отток панкреатического сока из поджелудочной железы, что вызывает ряд расстройств, приводящих к ее разрушению. Страдают панкреатитом около 5-9% людей с патологией желудочно-кишечного тракта, особенно женщины и люди, склонные к полноте.

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕДУГ?

Первый сигнал начинающегося недуга - боль, которая распространяется 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 груд-



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

ной клетки, поэтому панкреатит иногда путают с приступом стенокардии. Но если стенокардия, как правило, развивается после физической нагрузки, то приступ панкреатита - после приема пищи.

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.

ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Панкреатит может протекать в острой или хронической форме.

Для развития острого панкреатита порой достаточно совсем немного спиртного. Поскольку основная функция поджелудочной железы - выработка ферментов, которые расщепляют белки, жиры и углеводы, алкоголь же стимулирует образование ферментов, в итоге баланс в организме нарушается, и ферменты начинают разрушать саму ткань поджелудочной железы.

Алкогольная форма хронического панкреатита проявляется нарушениями со стороны других внутренних органов (напри-

мер, алкогольная болезнь печени). Примерно через 9 лет после начала злоупотребления алкоголем возникают боли в области поджелудочной железы. Еще через 6 лет появляются отрыжки, метеоризм, поносы, нарушается всасывание в кишечнике, снижается масса тела, появляются кожные изменения. Еще через 3 года все вышеуказанные признаки становятся резко выраженными. Хотя боль немного стихает, но усиливаются метеоризм, поносы, нарастают истощения, анемия, кожные сыпи, гнойнички и т.д. А еще через 6 лет (в среднем через 24 года от начала систематического употребления алкоголя) наступает смерть из-за тяжелого алкогольного поражения поджелудочной железы.

Хронический панкреатит не всегда является следствием острой формы заболевания. Он может развиваться медленно. Здоровая ткань поджелудочной железы постепенно заменяется на рубцовую. В результате процесс выработки ферментов нарушается, в организм начинает меньше поступать инсулина. С течением времени развивается сахарный диабет.

Панкреатит может протекать с непрерывной активностью,

ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ



чаще - волнообразно, с чередованием периодов обострений и ремиссий (временного ослабления болезненных проявлений). Поскольку хронический панкреатит - многосимптомное заболевание и у разных людей могут преобладать те или иные признаки недуга, то лечение должно быть строго индивидуальным.

При хроническом панкреатите рекомендации дает врач-гастроэнтеролог. Если у больного развился сахарный диабет, к ле-

чению подключается эндокринолог.

Подобранные врачом ферментные препараты разгружают поджелудочную железу, во время лечения она работает в щадящем режиме. Обострение заболевания помогают снять такие лекарственные средства, как омепразол, рабепразол, ранитидин, фамотидин и другие. Они уменьшают секреторную (выделительную) активность желудка.

Фото Н. НЕСТЕРЕНКО.



Кухня для ферментов

Поджелудочная железа похожа на продолговатую пирамиду длиной около 20 см. Расположена она позади желудка, тесно примыкая к двенадцатиперстной кишке. Задача перед органом поставлена нешуточная - обеспечить переработку неудобоваримых продуктов, с которыми не смог справиться желудок.

За день на «кухне» поджелудочной железы вырабатывается почти 800 г панкреатического сока. Он содержит набор столь активных в химическом отношении ферментов, что способен растворять практически любые пищевые ингредиенты, делая их пригодными для усвоения. В составе этого весьма едкого «соуса» есть компоненты, расщепляющие жиры - липаза, белки - трипсин и углеводы - амилаза.

Железа способна приспособливаться к составу принимаемой пищи. При употреблении большого числа углеводов выделяется больше ферментов, расщепляющих их. Если в блюдах много жира, то увеличивается количество липазы. А если питание состоит из белков, то вырабатывается трипсин.

В поджелудочной железе пищеварительные ферменты находятся в клетках в неактивном состоянии. Дело в том, что железа вырабатывает специальные вещества, подавляющие активность липазы, трипсина и амилазы, поэтому остается целой и невредимой, но, попав в кишечник и смешавшись с пищей, ферменты обретают полную силу.

Если по каким-либо причинам ферменты активизируются преждевременно, ждите серьезных неприятностей, которые приводят к воспалению поджелудочной железы - панкреатиту.

Если железа внезапно увеличивает производство сока или на его пути возникает какое-то препятствие (камень, опухоль, рубец, отек окружающих тканей), тогда панкреатический сок просто не успевает вытекать в кишечник, ферментативная активность возрастает. В результате «кузница» пищеварительных ферментов повреждается - развивается так называемый воспалительно-деструктивный синдром, приводящий к острому или хроническому панкреатиту, а в особо тяжелых случаях - к панкреонекрозу (гибели органа).



Что делать, если случился приступ

До прибытия врача уложите больного в постель, положите ему грелку со льдом на живот. Если больной испытывает нехватку воздуха, нужно дать ему кислородную подушку или хорошо проветрить комнату.

Пищу и жидкость до прихода врача лучше не давать. Для

уменьшения боли можно принять что-либо из спазмолитиков (скажем, таблетки папаверина или но-шпы). Можно положить под язык и таблетку нитроглицерина.

В медицинское учреждение больного следует транспортировать на носилках в положении лежа.

Срочно к врачу!

Панкреатит - очень серьезное заболевание. Воспаление поджелудочной железы и выход пищеварительных ферментов в кровь грозит развитием тяжелой интоксикации.

Если возникли симптомы острого панкреатита или обострения хронической его формы, нужно срочно вызывать «скорую помощь», поскольку своевременное начатое лечение может предотвратить некроз тканей. Острый панкреатит протекает тяжело и может привести к смерти, поэтому больного

госпитализируют в хирургическое отделение больницы. В стационаре ему промывают желудок, а также проводят курс интенсивной лекарственной терапии для предотвращения развития вторичной инфекции. Если причиной воспаления стали камни в протоке, то делают операцию по их удалению.

Решение об удалении поджелудочной железы или ее части врачи принимают, как правило, в том случае, если лекарства не помогают и болезнь прогрессирует.



Опасные осложнения

Хронический панкреатит развивается постепенно и не требует экстренного лечения, однако его осложнения опасны для жизни.

Рак поджелудочной железы является осложнением длительно текущего хронического панкреатита. Обычно им страдают люди, перешагнувшие черту своего 70-летия. Дело в том, что воспалительный процесс приводит к нарушению механизма деления и роста клеток поджелудочной железы. В результате может появиться злокачественная опухоль.

Ранние симптомы рака поджелудочной железы связаны с давлением на ткани развивающейся

ся опухоли. Среди них - вздутие живота, общее недомогание, слабость, запоры.

Основные проявления рака - желтуха и боли. Желтуха сигнализирует об опухолевом поражении головки поджелудочной железы и является следствием сдавливания части общего желчного протока. Среди признаков, сопровождающих желтуху, - зуд, темная моча, светлый кал, увеличенный желчный пузырь.

Боли напоминают язвенную болезнь, могут быть прерывистыми, спастическими, усиливающимися в ночное время, а также сопровождаются зудом кожи.

Третий важный симптом рака - необъяснимая для пациентов



потеря веса, даже при сохранении аппетита. Наблюдается она у 92% больных.

Опухолевое образование в животе, в околопупочной области, определяются у части пациентов уже при первом визите к врачу. Метастазы по брюшине могут спровоцировать сдавливание кишечника, что чревато запорами или непроходимостью. Нередко до постановки онкологического диагноза клиническая картина заболевания напоминает диабет. Часты нарушения свертываемости крови - тромбозы, тромбофлебиты.

Еще одно из осложнений хронического панкреатита - киста поджелудочной железы. Она представляет собой полость, заполненную жидкостью, которая

расположена как в самой железе, так и в окружающих ее тканях. Киста небольших размеров может не проявляться, но когда она увеличивается, то сдавливает соседние органы. В этом случае могут возникать боли, тошнота, рвота, неустойчивый стул.

Частыми осложнениями кист поджелудочной железы становятся их кровоизлияния, нагноение, разрывы с развитием перитонита, наружные и внутренние свищи.

Нередко больные хроническим панкреатитом получают еще один диагноз: **сахарный диабет**. Развитие диабета объясняется разрушением при воспалительном процессе эндокринных клеток поджелудочной железы, синтезирующих инсулин.

Факторы риска

К панкреатиту в полной мере применим термин «болезнь цивилизации». Специалисты насчитывают около 200 факторов, способствующих развитию панкреатита. Но лидерами в этом списке являются желчно-каменная болезнь и алкоголь.

Также приступ нередко провоцируют гастрономические излишества, эмоциональные потрясения, аллергические реакции, переутомление. Поджелудочная железа может воспалиться под воздействием инфекционных заболеваний, после приема некоторых видов лекарств (кортикостероидов, салицилатов, индометацина, парацетамола, клофелина и других).



Панкреатит отступит

Хочу предложить подборку рецептов лечения панкреатита.

Моя младшая сестра 10 лет болела панкреатитом, подолгу лежала в больницах, но все-таки избавилась от этой напасти.

Надо ежедневно выпивать по 150 г свежего картофельного сока в течение недели. А потом - по 200 г этого же сока 3 раза в день за полчаса до еды. Через 5 минут после приема сока нужно обязательно выпить 200 г свежего кефира или простокваши. Курс лечения 15 дней, перерыв 1 неделя. Чтобы полностью излечиться, потребуется 3-4 курса.

А еще поможет такой настой: смешать 6 ст.ложек цветков бессмертника, 3 ст.ложки цветков зверобоя, 3 ст.ложки травы пустырника (все сырье сухое).

1 ст.ложку сбора залить 200 г крутого кипятка, укутать (сестра ставила стакан в шерстяной вязанный носок). Настоять до полного остывания и процедить. Процеженный настой долить кипяченой водой до 200 г и по вкусу добавить мед (но не

сахар или варенье), так как настой горчит.

Выпить в три приема за полчаса до еды. Пить месяц подряд, затем месяц - перерыв.

Можно полечиться таким составом: пропустить через мясорубку 1 кг сочных лимонов с тонкой кожурой (без косточек), 300 г корней петрушки и 300 г сочного чеснока. Настаивать смесь в эмалированной кастрюле 2 недели (под крышкой) в прохладном месте. Затем переложить в стеклянные банки с винтовыми крышками.

Принимать по 1 ч.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Запивать смесь настоем черничных, брусничных, земляничных листьев, стручков фасоли (сухое сырье взять в равных частях). Для настоя 1 ст.ложку сбора залить 250 г кипятка, укутать и настоять до полного остывания. Процедить и выпить мелкими глотками всю порцию.

Сестра вылечилась от панкреатита с помощью этих рецептов. Желаю и вам скорейшего выздоровления.

М. ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово.

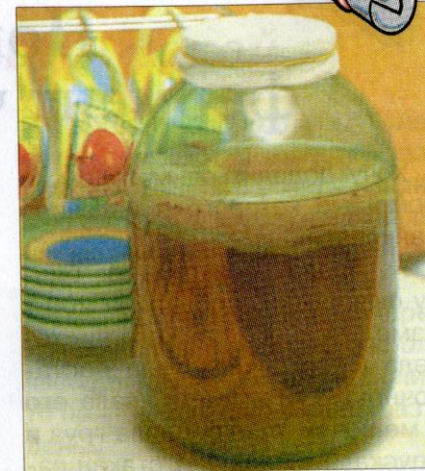


Про чайный гриб

Благотворно влияет на поджелудочную железу семидневный настой чайного гриба. Я его пью до еды по половине стакана 2 раза в день. Курс лечения - месяц.

Настой хорошо сочетается с экстрактом шиповника, боярышника.

В. РОЖКОВСКАЯ, Ростовская область.
Фото М. СОЛУНИНА.



Овес и золотой ус прогонят боль

Я при обострении панкреатита спасаюсь золотым усом. Это растение прекрасно помогает и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Измельчите пару листьев золотого уса длиной 10-15 см и один длиной 20-25 см, залейте 700 мл кипятка и держите на слабом огне 10-15 минут. Настаивайте 10-12 часов, закутав кастрюлю в полотенце.

Приготовленный отвар достаточно долго хранится, не портится. Но использовать это лекарство стоит осторожно. Дозу подбирают индивидуально для каждого человека. Обычно останиавливаются на 50 мл при од-

нократном приеме. Пьют отвар теплым за 40 минут до еды.

Довольно хорошо помогает в лечении панкреатита отвар овса. Для начала овес следует перебрать, затем замочить и поставить в теплое место. Через двое суток зерна прорастут. Их еще раз тщательно моют и сушат, после этого перемалывают в муку. Овсяную муку разводят в холодной воде, заливают кипятком и держат на огне пару минут. Через полчаса овсяный кисель настоится, процедите его и пейте в течение дня. Каждый день готовьте новое лекарство.

Н. ПЕТРУШЕНКО,
г. Брест, Беларусь.



Помог фермент чистотела

Хочу поделиться методом, с помощью которого я излечила панкреатит.

Я брала 3-литровую банку сыворотки, добавляла 200 г измельченного свежего чистотела (сухого чистотела достаточно 1/2 стакана, я клала его в мешочек, прикрепляла груз и опускала в банку), 1 стакан сахара и 1 ч.ложку сметаны, хорошо размешивала, обвязывала банку марлей (2-3 слоя) и ставила в темное, теплое место. Настаивала 2-3 недели, ежедневно взбалтывая содержимое, процеживала. Квас готов, по-другому он называется фермент чистотела.

Сыворотку можно брать из козьего или коровьего молока.

Утром пропускала капусту через соковыжималку или натирала на мелкой терке и отжимала сок, а из жмыха делала шарики величиной с фасоль и глотала по 2-3 штуки, не жуя и не запивая. Потом в течение часа ничего не ела и не пила. После принимала фермент чистотела (квас), начиная с 1 ст.ложки и доведя объем до



1/2 стакана, и только через 30 минут завтракала.

Капустный жмых нужно есть утром, а квас пить 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 1 месяц. Диету во время лечения соблюдала строго.

При гастрите ела подорожник, одуванчик. Рвала листья, мыла, жевала. Жмых выбрасывала, сок глотала.

Листья подорожника и календулы я заваривала кипятком (1 ст.ложка на стакан), настаивала 30-40 минут и пила отвар по 1/2 стакана.

Т. ШУШУРА,
Краснодарский край.
Фото В. КОМАРОВОЙ.



Голод, холод и покой

Хочу рассказать, как я снимаю приступ боли в поджелудочной железе. Ох и намучилась я, пока не научилась делать все сама.

Голод, холод и покой - эту формулу знают все, у кого проблемы с поджелудочной. Когда возникает болевой приступ, я беру смекту (она в аптеке всегда есть), развожу ее теплой водичкой (0,5 стакана), размешиваю и выпиваю. Потом достаю из холодильника что-нибудь холодное (чаще кусок замороженного мяса), кладу его на живот и лежу. Где-то через час-два становится легче.

На следующий день или в тот же вечер лечусь травами. Этот рецепт я услышала в одной передаче, и он мне понравился. Смешиваю 2 щепотки репешка,

2 щепотки подорожника, 1 щепотку ромашки, 1 щепотку зверобоя и 1 щепотку мяты. Заливаю смесь 1 л кипятка и ставлю на маленький огонь париться, потом настаиваю с полчаса.

Пью приготовленное лекарство по половине стакана за полчаса до еды. Если сильно болит, то принимаю отвар 4 или 5 раз в день.

У меня такие сильные были приступы, приходилось часто вызывать «скорую». А этим отваром можно снять приступ, подлечиться, сделать перерыв на недельку, а потом снова принимать, только в меньшем количестве. Лечение идет без всякой волокиты, мне помогает. Я сейчас даже сальцо ем немножко.

Н. ЕВТИХОВА, Тюменская область.

КОМПРЕССЫ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

При воспалении поджелудочной железы делают компрессы из подогретой простокваши на область живота на всю ночь.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО КЛЮКВУ

Я давно собираю рецепты народной медицины. Для усиления функции поджелудочной железы она рекомендует по 1 ст. ложке 3 раза в день кушать клюкву.

В. ЧИЖАНЬКОВА,
Минская область, Беларусь.



Спасибо расторопше!

Однажды я купил рыбные консервы. После их употребления получил тяжелое отравление и оказался в хирургическом отделении районной больницы.

Врачи поставили диагноз: острое воспаление желчного пузыря и его протоков, а также поражение печени. Через 3 недели меня выписали, однако я чувствовал недомогание и слабую боль в печени.

Когда я лечился в больнице, познакомился с одной женщиной - травницей. Она посоветовала мне продолжить лечение печени **расторопшей**.

Расторопша пятнистая (остропестро) - однолетнее травянистое растение высотой 70-150 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья прикорневой розетки очень крупные, до 80 см длиной, морщинистые. Цветет расторопша с июля до осени, цветы малиновые. Плоды - блестящие пестрые семянки с хохолком.

Я узнал, что расторопша полезна при хронических гепатитах и **панкреатитах**, геморрое, пищевых, алкогольных отравлени-



ям, сахарном диабете, ожирении и нарушениях обмена веществ. Она действует на организм мягко, ее можно совмещать с любыми видами лечения. Цветы, листь-

я и корни расторопши используют чаще всего в составе разнообразных сборов. Расторопша усиливает образование желчи и ускоряет ее выведение, улучшая тем самым процессы пищеварения и обмен веществ.

В плодах расторопши содержатся флавоноиды, флавонолигнаны, алкалоиды, сапонины, органические кислоты, витамины К, жирное масло, белковые и другие вещества. Вещество силимарин, обнаруженное в семенах растения, стимулирует рост новых здоровых клеток печени.

Я размолот плоды в кофемолке и принимал по 1 ч. ложке 3 раза в день за 5-10 минут до еды, запивая 1/2 стакана воды. Лечился 1 месяц, после чего сделал месячный перерыв. Потом повторил курс лечения, после сделал перерыв в 3 месяца. Затем проконсультировался с

лечащим врачом. Он посоветовал мне перейти на чай из семян расторопши.

Чай из семян расторопши я заваривал так: 1 ч. ложку семян заливал 1 стаканом кипятка, настаивал полчаса, процеживал. Чай пил по 1/3 стакана 3 раза в день: утром натощак, за полчаса до обеда и вечером перед сном.

Из семян можно также приготовить отвар и настойку.

Чтобы сделать отвар, я измельчал на кофемолке 30 г семян расторопши, заливал 0,5 л горячей воды и кипятил на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшалось в 2 раза. После этого процеживал

отвар через 2 слоя марли. Принимал по 1 ст. ложке через 1 час после еды. Курс лечения 1-2 месяца. После 2-3-недельного перерыва лечение повторил.

Настойку из семян расторопши готовил простым способом: 50 г измельченных семян настаивал в течение 2 недель в 0,5 л водки. Принимал по 20-25 капель, разбавляя 1/2 стакана воды, за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Такое комплексное лечение улучшило мое здоровье: исчезли боли в печени, появились сила и бодрость.

А. ЯДРИНЦЕВ, Чувашия.

Фото А. ЧУПРАКОВА.



Союз редьки с медом

Возьмите **черную редьку** среднего размера, натрите ее на мелкой терке, сок отожмите через 2 слоя марли (придется потерпеть, жжет руки очень сильно, появляется краснота, но потом все проходит). Затем добавьте такое же количество меда, размешайте и храните в холодильнике. Запах у этого снадобья неприятный, так как состав начнет бродить, поэтому лучше держать смесь в банке с винтовой крышкой.

Принимают лекарство 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой. После того как средство закончится, сделайте перерыв на неделю. Потом приготовьте следующий состав.

Мне хватило провести 3 курса, чтобы здоровье улучшилось. Но это средство нельзя применять при больных почках.

М. КОНИНА, г. Уфа, Башкортостан.



Универсальное средство

Хочу помочь читателям, которые желают полегчить от панкреатита травами.

Для всех, кто нуждается в лечении поджелудочной железы, печени, желудка, пишу состав сбора лекарственных трав, которым длительное время пользовалась сама. Этот рецепт помог и совсем старенькой бабушке с хроническим панкреатитом, и ее мужу с проблемами желудочно-кишечного тракта, а также более молодым людям при лечении различных новообразований, для очистки организма.

В сбор включены 16 довольно известных трав, которые каждый может собрать, недостающие купить в аптеке или у травников, а кое-какие заменить другими растениями с подобными свойствами. Сбор хорошо сбалансирован, и это проверено многолетним использованием. Он **улучшает обменные процессы, очищает, оздоравливает и восстанавливает работу внутренних органов, поддерживает иммунитет без опасения к привыканию при длительном использовании.** По сути - это сбор универсального действия

для всей пищеварительной системы, и не только.

Каждое из 16 высушенных растений надо измельчить по отдельности, нужное количество частей отмерить одной меркой (стаканом), хорошо перемешать и хранить в бумажной, картонной или хлопчатобумажной таре подальше от солнечных лучей, электроприборов, влаги, резких запахов.

Собирать и готовить травы надо в чистом месте с молитвами. Нельзя сушить растения на полу или земле, на солнце, только в тени.

Травяной сбор: репешок лекарственный - 2-3 части, зверобой - 1 часть, бессмертник песчаный - 1 часть, тысячелистник - 2 части, спорыш (горец птичий) - 2 части, земляничник - 2 части, ромашка аптечная - 1 часть, береза майская - 1 часть, подорожник - 2 части, мелисса - 2 части, лабазник - 2 части, василистник - 1 часть, одуванчик - 1 часть, пижма - 1 часть, какалия - 1 часть, чистотел - 1 часть.

Способ применения: 1-2 ст.ложки сбора заливают 0,5 л холодной воды, прикрывают не слишком плотно, настаивают 8-10 часов (удобнее оставить на



ночь), утром доводят до кипения, кипятят 1-2 минуты, слегка остудив, процеживают.

Принимают настой за день равными порциями за 30 минут до еды в теплом виде. Курс лечения длится месяц, перерыв - 1-2 недели.

Делать настой можно любым другим способом, сравните и

убедитесь, какой лучше.

Я считаю, что допустимо заваривать в термосе лишь корни, твердые ягоды и семена, а вот качество и сила трав, цветов при таком настаивании понижаются.

Т. КЛИМОВА,
Красноярский край.

Фасоль для желудка

Зерна фасоли содержат много белка, аминокислоты, витамины группы В, С, большое количество солей и фосфора. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит многие овощи.

С лекарственной целью используют стручки и семена фасоли. Препараты фасоли обладают сахаропонижающим, мочегонным и противомикробным действием. Отвар фасоли помогает при отеках почечного и сердечного происхождения, при воспалениях мочевого пу-

зыря, ревматизме, подагре, а также при хроническом панкреатите, гипертонии, ожирении. Народная медицина рекомендует есть фасоль при гастрите с пониженной кислотностью.

Применение: взять 15 г измельченных стручков фасоли, залить стаканом кипятка, варить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по 2 ст.ложки 3-4 раза в день после еды.

О. МИХЕЕВА, г. Нижний Новгород.





Девясилловый эликсир

Чтобы приготовить этот напиток, надо немало потрудиться. Но он стоит потраченного времени. Никаких изменений в рецепте допускать нельзя!

Девясилловый напиток принимают при заболеваниях поджелудочной железы, верхних дыхательных путей, женском бесплодии (очень эффективно), заболеваниях печени, ревматизме, полиартритах, гастритах с пониженной и нулевой кислотностью, сахарном диабете. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовление: 150 г свежих измельченных корней девясила залить 3 л воды, варить 10 минут на слабом огне. Настоять 4 часа, процедить, довести объем кипяченой водой до 3 литров.

100 г сухой травы подмаренника (продают в аптеках) залить 3 л кипятка, но не кипятить, настоять 4 часа, процедить, довести объем кипяченой водой до 3 литров.

Затем смешать 3 л настоя **девясила**, 3 л настоя **подмаренника**, 2 кг **меда** и два литра 96°-ного **спирта**. Спирт можно заменить хорошей самогонкой не менее 70°. Объем готового напитка должен быть строго 10 литров.



Для тех, кто не может пить настойки на спиртовой основе, можно приготовить водный настой: 2 ч. ложки измельченного корня девясила залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день с добавлением 1 ч. ложки меда.

Девясил относится к древним лекарственным растениям. По старым поверьям, он имеет девять волшебных сил и помогает при многих болезнях. Но нужно твердо помнить: что принесет пользу одному, может навредить другому. Девясил нельзя принимать при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при болезни почек и при беременности.

Дай Бог вам всем здоровья!

Т. КАМЫШАН, Ростовская область.
Фото Е. СОБОЛЯ.

«КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО» - ДАР ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКУ



Комментарии врача-нутрициолога
Медведевой
Ирины Георгиевны

Человек есть то, что он ест. Уже давно доказано, что 85% заболеваний человека зависят от его питания.

Прилавки магазинов завалены продуктами, а люди продолжают болеть, продолжительность жизни уменьшается. Мы едим вкусную, красивую пищу, а клетки организма не питаются и гибнут от голода.

В помощь нашему организму природа подарила натуральный продукт питания, богатый источниками уникальных витаминов А, Е, Q-10, незаменимых жирных кислот омега-3,

аминокислот, биофлавоноидов - красное пальмовое масло.

В общей сложности в этом уникальном продукте содержится около 150 строительных материалов, которые помогают клеткам стать «крепкими кирпичиками», позволяющими сделать наш организм непреступной крепостью для болезней.

Спектр положительного действия масла поистине очень широк.

Красное пальмовое масло укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, эффективно при кожных заболеваниях, варикозе, гастрите, язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, незаменимый продукт при сахарном диабете, ожирении, уменьшает риск раковых заболеваний (в т.ч. молочных желез), нормализует давление, показано при заболевании суставов и позвоночника, восстанавливает зрение и защищает от катаракты, улучшает память, способствует нормальному протеканию беременности, защищает от преждевременного старения.

Врачи Российской Диабетической ассоциации установили, что содержащийся в красном пальмовом масле витамин Е вместе с инсулином участвует в расщеплении сахара. Поэтому его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом.

В 2004 году врачи-маммологи для лечения женщин в послеоперационный период от традиционной терапии подключили красное пальмовое масло и отметили, что процент осложнений уменьшился. Маммологи рекомендуют использовать красное пальмовое масло для профилактики: мастопатии, рака молочной железы и в комплексной программе реабилитации после удаления молочной железы.

За применение красного пальмового масла голосуют и кардиологи, так как масло способствует расширению сосудов, предупреждая образование тромбов, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Всего одна столовая ложка красного пальмового масла в день ведет наш организм к оздоровлению!

Красное пальмовое масло - натуральный продукт питания. Оно практически не имеет противопоказаний.

ЦЕНА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ - 12 РУБЛЕЙ В ДЕНЬ (1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА). БУТЫЛКА ОБЪЕМОМ 500 МЛ СТОИТ 750 РУБЛЕЙ. ЕЕ ХВАТАЕТ НА 2 МЕСЯЦА. МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС ПРИЕМА - 4 МЕСЯЦА (2 БУТЫЛКИ).

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Сама я употребляю масло пятый год и не могу не поделиться полученными результатами. Нормализовалась повышенное АД (180/100-280/140), а сейчас 130/80. Холестерин снизился с 10 до 5,8. Вышли камни из желчного пузыря. Избавилась от мучительных болей в позвоночнике после перелома (18 лет донимали). Кишечник работает по часам. Разрешились суставные проблемы. Приостановились процессы старения - дают на 15-20 лет меньше!

Я забыла дорогу в аптеку - спасибо красному пальмовому маслу.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ДЕЙСТВУЕТ

Боброва, Г. Клини.

В целом я здоровый человек, но врач поставил панкреатит. Пила много лекарств, лежала в больнице под капельницей, стало хуже. Решила попробовать масло пальмовое, только его пью третью неделю. Вы знаете, странно, конечно, но желудок перестал беспокоить. Боли ушли, а то в течение дня то болит, то ноет, то колет, то тошнит, а сейчас нормально вообще. Потом УЗИ сделаю, специально поджелудочную проверю через месяц.

Хисматуллин, Г. Казань.

Мне 45 лет. В течение 5 лет страдаю хроническим панкреатитом. Принимал множество различных препаратов, замещающих поджелудочную железу, но как только прекращаю - все вновь обостряется. Надоело, да и прочитал, что этим я просто не даю железу нормально работать. Поэтому стал искать другие варианты. Узнал про красное пальмовое масло, позвонил, рассказал о своей проблеме, врач внимательно выслушал, посоветовал мне схему лечения. Начал лечиться. Вначале составил график питания, думал, не справлюсь, но 2-3 дня - и все пришло в норму. Через полтора месяца почувствовал значительное улучшение, еще через 2 все боли прошли. Чувствую себя, как в 25 лет. Большое спасибо, что вернули мне здоровье.

Шильникова, пенсионерка, Ленинградская обл., с. Лосево.

Я пропила 2 бутылки. У меня улучшилось зрение, наладилась работа кишечника, понемногу приходит в норму давление, хотя от таблеток полностью не отказалась. Прошу Вас выслать мне еще 4 бутылки - для себя и для сестры.

Заказать красное пальмовое масло можно по т. 8-800-700-88-58 (звонок по России бесплатный)

Для писем: 644012, г. Омск, а/я 7981, Цареву Ю.А.

Доп. информация (сертификаты и др. документы) на сайте www.livicin.ru

**АКЦИЯ!
ДО 30 МАРТА 2012 ГОДА!
ПРИ ПОКУПKE 2 КУРСОВ (4 БУТЫЛКИ)
ПЕРЕСЫЛКА ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНО**





Жареное под запретом

Грамотная диета - одно из важных условий лечения заболевания. Ее задача - обеспечение щадящего режима работы поджелудочной железы.

Чтобы уменьшить количество обострений при хроническом панкреатите, нужно соблюдать правило нескольких НЕ: не есть жареное, жирное, острое, а также отказаться от грубой пищи и не переедать.

В рационе ограничивают количество жиров и углеводов, а белка, напротив, увеличивают. Дело в том, что при панкреатите сокращается выработка ферментов, а белок, в отличие от жиров и углеводов, расщепляется не только ферментами поджелудочной железы, но и ферментами желудка и кишечника.

Общая калорийность рациона должна составлять 2500-2800 ккал, в том числе белок - 110-120 г, жиры - 80 г, углеводы - 300-350 г. Соль - не больше 6 г в сутки. Чтобы не перегружать поджелудочную железу необходимо

вырабатывать умеренное количество панкреатического сока, рекомендуется соблюдать дробное питание (5-6 раз в сутки).

Есть надо в одно и то же время - организм запоминает периодичность приема пищи. Во время еды желательно (по рекомендации врача) принимать ферментные препараты поджелудочной железы и поливитамины с минералами.

Пищу следует запекать, варить или готовить на пару. Продукты в блюде измельчать или протирать. Еда не должна быть



слишком горячей или холодной.

Под запретом продукты, вызывающие брожение в кишечнике и его вздутие, а также пища, требующая выработки большого количества желчи. В основном это бобовые, грибы, орехи, сухофрукты, большинство сырых овощей и фруктов, мясные и рыбные бульоны, тугоплавкие жиры. Масло, сливочное или растительное, добавляют в готовое блюдо и в минимальном количестве. Причем сливочное масло лучше заменить растительным.

Нельзя есть свежеспекавшийся хлеб. Он должен быть подсушенный или вчерашней выпечки из пшеничной муки 1-го и 2-го сортов, можно употреблять его в виде сухарей. Разрешено также несладкое сухое печенье.

Из-за уменьшения образования инсулина в поджелудочной железе ограничивают сахар (не более 30-40 г в день) и содержащие его продукты - шоколад, мороженое, варенье и так далее.

Овощи желательно отварные и запеченные в протертом виде. Полезны картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек. Запеченные яблоки, свежие протертые фрукты и спелые мягкие

некислые ягоды, кисели, компоты употребляют в любое время дня, но небольшими порциями, чтобы избежать излишнего газообразования. От алкоголя следует отказаться.

Супы предпочтительнее вегетарианские. Хороши протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы и риса, сваренные на воде или пополам с молоком. Можно есть крупяные суфле, пудинги, запеканки. Разрешены отварные макаронные изделия.

Из белковых продуктов выбирайте нежирное вареное мясо и рыбу, творог, сыр и другие молочные и кисломолочные напитки. Сметану и сливки используйте как добавку к супам. Приветствуются белковые омлеты с добавлением овощей.

При хорошем самочувствии, отсутствии поносов в рацион включают сырые мелко нашинкованные овощи (морковь, капусту, салат и др.). Их принимают перед основной едой 3-4 раза в день по 100-150 г.

Чтобы улучшить моторику в желудочно-кишечном тракте, после еды необходима 20-30-минутная прогулка, во время которой пищеварительные соки смогут работать в оптимальном режиме.





Объявляем голодовку

При остром панкреатите и во время обострений хронического для поджелудочной железы необходим покой. В первые 2-4 дня запрещено принимать пищу. Для утоления жажды разрешается пить небольшими глотками щелочную минеральную воду без газа, а также некрепкий чай, отвар шиповника (1-2 стакана в сутки) или травяной чай.

И лишь с третьего-пятого дня начинается собственно диета. Еду в течение двух недель готовят без соли, чуть-чуть подсаливают при подаче на стол. Рацион обогащают витаминами, калием и кальцием. Поскольку в это время жиры плохо переносятся, их лучше исключить.

Вначале употребляют углеводную пищу в жидком виде: протертые каши (кроме пшенной) на воде, слизистые супы, картофельно-морковное пюре, паровые пудинги из цветной капусты, кабачков, пюре из печеных яблок, полужидкий кисель, протертые компоты из сухих и свежих фруктов, желе из соков, слабый чай с сахаром. Затем вводят белковую пищу: паровой омлет из яичных белков,

мясные (нежирная говядина, курица) и рыбные паровые суфле, кнели, котлеты, полужидкие каши на молоке, обезжиренный творог.

При улучшении состояния рацион расширяют, а в готовые блюда добавляют немного растительного и сливочного масла. Такая диета продолжается, как правило, две недели.

Питаться необходимо 5-6 раз в сутки, пища должна быть теплой. Перед сном, чтобы избежать запоров, рекомендует выпивать стакан однодневного кефира, простокваши, морковного или свекольного сока.

Примерное меню на один день:

1-й вариант

Завтрак: каша гречневая на воде, протертая, омлет, чай.

Второй завтрак: суфле из курицы, чай.

Обед: слизистый рисовый суп, паровое суфле из рыбы, желе вишневое, сухари.

Полдник: обезжиренный творог, отвар шиповника.

Ужин: суфле из вареного мяса, морковное суфле, сухари.

На ночь: отвар шиповника.



2-й вариант

Завтрак: вареная телятина, молочная овсяная каша без сахара, чай.

Второй завтрак: творог, печеные яблоки без сахара.

Обед: суп вегетарианский овощной, рагу из мяса и овощей,

компот из сухофруктов.

Полдник: паровые биточки с молочным соусом.

Ужин: вареная рыба, творожный пудинг без сахара, чай.

На ночь: кефир.

Очищающая греча

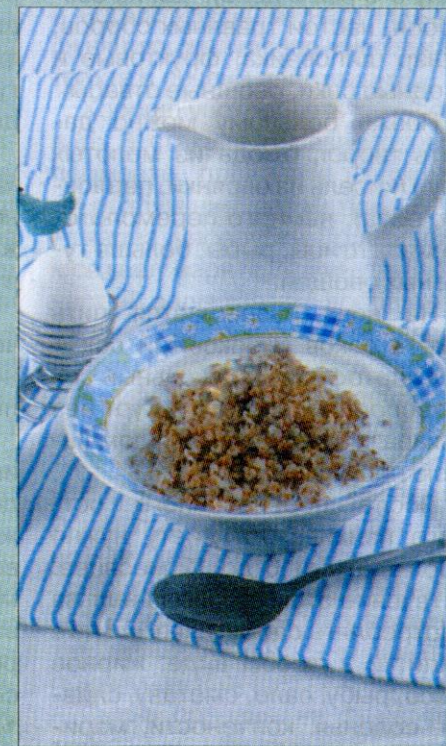
Я советую всем народное средство, которое очищает поджелудочную железу и тем самым лечит панкреатит.

С вечера **стакан вареной гречи нужно залить кефиром**. А утром разделить порцию на 2 части. Одну часть съесть на завтрак, а вторую - на ужин, но обязательно за два часа до сна. Эту процедуру следует проводить 10 дней, потом можно сделать паузу на 10 дней и снова начать лечение.

Во время десятидневного перерыва употребляйте в пищу **косточки абрикоса** по 5-10 штук 3 раза в день (дозу не превышайте!).

Г. НИКОЛАЕВА, г. Саратов.

Фото А. БРЕТКИНА.





Соки и травы снимут воспаление

При остром панкреатите и обострении его хронической формы необходимо в течение 2-3 дней соблюдать постельный режим, полностью отказавшись от пищи. Разрешается лишь употреблять жидкость (по 1 стакану 5-6 раз в день): чай из зверобоя, настои травяных сборов, отвар шиповника, фруктовые и ягодные соки, овощные отвары.

Позже больному можно давать творог, блюда из молотых круп (кисель из овсянки, перловки, риса), немного перемолотого мяса птицы, рыбы, больше тушеных овощей.

На ночь разрешается пить смесь соков (морковный сок + сок картофеля + свекольный сок в пропорции 3:1:0,5), йогурт без сахара и консервантов, домашнюю простоквашу.

После перенесенного острого панкреатита диету нужно соблюдать от 6 до 12 месяцев. В течение этого периода нельзя употреблять сдобу, алкогольные напитки в любом виде, жирное мясо, рыбу, сало, сметану, сливки, соленья, копчености, маринады, консервы, репу, редьку,

редис, лук, чеснок, белокочанную капусту. Лучше обойтись без мясных бульонов. Ничего жареного, тушеного на растительных маслах есть нельзя. Запрещено и сливочное масло.

Необходимо ограничить употребление продуктов, содержащих углеводы (вареный картофель, макароны), так как они могут вызвать развитие сахарного диабета.

Кушать лучше понемногу, но часто - 5-6 раз в день. Основной принцип питания: меньше жира, сахара и соли. Пить следует только травяные отвары.

Самым щадящим методом лечения заболеваний поджелудочной железы является фитотерапия.

Чтобы быстрее ликвидировать имеющиеся нарушения, пагубно действующие на поджелудочную железу, необходимо соблюдать водно-солевой баланс, принимая свежие соки из листьев одуванчика, подорожника, цикория, таволги, иван-чая в смеси со свежим рисовым отваром (по 1/3 стакана сока и рисового отвара).



Одновременно нужно употреблять настои лекарственных растений, которые способствуют значительному снижению сахара в крови и моче. Это листья черники, корни одуванчика, корни девясила, корни солодки, листья крапивы, стручки фасоли. Для приготовления настоя 1 ч. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2 раза в день.

При внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы также следует пить настои из поливитаминных растений (рябины обыкновенной, смородины черной, черемухи, шиповника, земляники, черники,

одуванчика, моркови, зеленого горошка, проростков пшеницы, клевера и др.). 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

При заболеваниях поджелудочной железы полезны настои лекарственных растений, обладающих противовоспалительным, дезинфицирующим, обволакивающим, обезболивающим и нормализующим нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта и печени действиями.

Хорошо употреблять 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 проварите в течение 10 минут, добавьте 1-2 ст. ложки цветков календулы. Дайте настояться, хорошо укутав, 45 минут. Затем процедите через металлическое сито, хорошо протерев жмых деревянной ложкой.

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

Очень полезны на фоне фитотерапии травяные ванны.



Их проводят через день с отваром сена, овсяной соломы или лекарственных трав. Также делают аппликации из разных трав, сена, овсяной соломы (в те дни, когда нет ванн).

При хроническом панкреатите эффективны следующие сборы трав:

- 2 части травы череды, 1 часть травы девясила, 1 часть мать-и-мачехи. 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.

- 400 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г репешка.

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Если в смесь добавить 150 г черного чая, получится отличное мочегонное средство.

Для снятия воспалительного процесса, метеоризма, для нормализации секреции поджелудочной железы 60 г овса посевного смешивают с 60 г бессмертника песчаного, 30 г календулы.

1 ст. ложку смеси заваривают 1/2 л кипятка, настаивают 30 минут. Выпивают за 15 минут до еды в 4-5 приемов.

При камнях в поджелудочной железе 1 ст. ложку сушеных корней лопуха заливают 1/2 л холодной воды, настаивают ночь, утром проваривают 15 минут и процеживают. Выпивают теплым за 3 приема после еды.

Для очищения поджелудочной железы 2 кг корней петрушки пропускают через мясорубку и заливают 3 л свежего деревенского молока (т. е. непастеризованного). Варят 1,5 часа до состояния кашицы. Средство едят до тех пор, пока оно не закончится. Ничего другого при этом употреблять нельзя.

Старайтесь больше есть меда, бананов, печеных картошки, яблок, изюма, сельдерея.

Чтобы определить, насколько сильное воспаление поджелудочной железы, существует отличный способ.

Для этого порошок стеблей паслена сладко-горького на кончике ножа принимают с водой за 15 минут до еды. Если сразу после приема во рту остается ощущение сладости - воспаление поджелудочной железы сильное. Если же воспаление железы слабое, сладость почувствуется только через 10-15 минут.

Т. ВИНОГРАДОВА, Тверская область.
Фото Е. СОБОЛЯ.



Каша из пастернака

Улучшить работу поджелудочной железы поможет каша из пастернака. Утром поставьте на огонь 0,5 л молока. Пока оно будет греться, через крупную терку натрите 100 г очищенного корня пастернака. Когда молоко закипит, добавьте кашицу из пастернака и подержите на огне 2-3 минуты. Каша готова. Съешьте ее и 3-4 часа после этого ничего в рот не берите, даже воды. Такой завтрак нужно готовить ежедневно

в течение 6 дней. Всего для лечения потребуется 3 л молока и 600 г очищенных корней пастернака.

Для нормальной работы поджелудочной железы необходим цинк, который составляет основу гормона инсулина. Наиболее богаты этим микроэлементом крыжовник, бобовые, печень животных, чеснок, репчатый лук, морковь, красный перец.

Г. РУДЕНКО, Ставропольский край.

Овощной десант

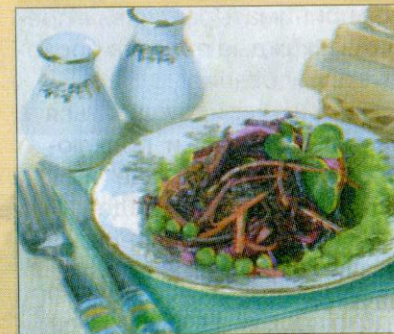
Сейчас я на пенсии, в прошлом - медицинский работник. Высылаю для читателей опробованный на себе рецепт.

При панкреатите улучшить состояние поджелудочной железы поможет салат: натрите на терке **морковь**, столовую **свеклу**, **хрен**, **черную редьку** (можно и белую), **топинамбур** (земляную грушу). Все ингредиенты перемешайте, заправьте растительным маслом (лучше оливковым) и ешьте 1 раз в день с хлебом натошак.

При панкреатите исключите из рациона жиры, соль, кислые продукты. Очень полезны каши из гречки и геркулеса.

При панкреатите исключите из рациона жиры, соль, кислые продукты. Очень полезны каши из гречки и геркулеса.

В. ШАРОНОВА, Мордовия.





Строго слежу за питанием

Несколько лет назад я очень сильно заболела, за неделю похудела на пять килограммов. Мне долго не могли поставить диагноз, поскольку анализы были в норме. И только **томография показала кисты головки поджелудочной железы**. В итоге - **острый панкреатит**.

На тот момент моя пищеварительная система работала очень плохо. Я не могла до дома донести даже пакетик кефира, от любой тяжести у меня начинало сильно болеть в левом подреберье. После лечения в больнице врачи сказали, что теперь придется принимать различные препараты и каждые полгода проходить обследование.

Я решила прислушиваться к своему организму и подключить к лекарствам еще и травы, а главное - надеяться на выздоровление. Составила рацион из тех продуктов, которые мне можно было употреблять. Я заметила, что молоко усиливает боль, и отказалась



даже от кисломолочных продуктов. Стала есть только вареную пищу, протертую или измельченную. Сладкое тоже у меня было под запретом. Если чувствовала изжогу, то пила Эссенсуки 4 или 17 (у меня пониженная кислотность), разбавленные кипяченой водой (1:4 и 1:8 соответственно). Со временем здоровье мое заметно улучшилось.

С тех пор я гораздо строже слежу за питанием и с подобными проблемами больше не сталкиваюсь.

И еще: мне **очень помогли травы, которыми я и сейчас пользуюсь в качестве профилактики**.

Рецепт настоя: нужно смешать в равных пропорциях **кукурузные рыльца, календулу, ромашку аптечную, мяту перечную, подорожник** (при пониженной кислотности). 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15 минут. Затем дать настояться в течение 45 минут, процедить. Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды по 1/4 стакана настоя.

Г.И. ВИНОГРАДОВА, г. Пермь.



Душистые помощники

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. При редких обострениях заболевания фитотерапию проводят курсом в 1,5-2 месяца, через год можно повторить лечение. Если обострения панкреатита происходят довольно часто, то настои трав принимают постоянно, периодически меняя сборы.

- Смешать по 1 части корневища аира, валерианы, корней одуванчика, по 2 части мяты, крапивы, 3 части коры крушины. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

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

- Смешать в равных частях плоды аниса, траву чистотела, траву горца птичьего, траву зверобоя, траву фиалки трехцветной, корень одуванчика. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

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



- Смешать 1 часть цветов ромашки аптечной, по 2 части листа мяты перечной, цветов бессмертника песчаного, по 3 части плодов боярышника кроваво-красного и укропа огородного. 2 ч. ложки сбора залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

Принимать по 50 мл 3-4 раза в день через час после еды.



- Смешать по 2 части цветов ромашки, плодов укропа, по 3 части цветов бессмертника, цветов календулы, коры крушины, травы чабреца, семян льна, по 4 части листьев мяты, плодов шиповника, 5 частей травы репешка. Все тщательно измельчить. 2 ст. ложки сбора высыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Отвар настоять 8 часов (лучше делать на ночь).

Принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1,5-2 месяца. Затем перерыв 7 дней. После этого курс можно повторить.

В период обострения хронического панкреатита на 0,5 л кипятка кладут 3 ст. ложки сбора. Такое лечение продолжается 2-3 недели, потом нужно перейти на обычную дозу.

- Смешать в одинаковой пропорции корни лопуха, корни девясила, цветки ромашки, траву полыни, траву зверобоя, траву хвоща полевого, цветки календулы, траву сушеницы, траву череды, траву шалфея. Все тщательно измельчить. 2 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настоять 4 часа.

Пить за полчаса до еды по полстакана 3 раза в день. Курс лечения 10 дней.

- Смешать в равных частях почки березы, корень барбариса, листья крапивы, цветки бессмертника, корень девясила, траву душицы, траву зверобоя, траву спорыша, цветки календулы, траву золототысячника, плоды кориандра, корень лопуха. Все тщательно измельчить. 2 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Отвар настоять 8 часов.

Принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1,5-2 месяца. Затем перерыв 7 дней. После этого курс можно повторить.



В период обострения хронического панкреатита на 0,5 л кипятка кладут 3 ст. ложки сбора. Такое лечение продолжается 2-3 недели, потом переходят на обычную дозу.

- Смешать в равной пропорции плоды укропа, створки фасоли, траву зверобоя, траву чистотела, плоды шиповника, корень калгана, траву тысячелистника. Все тщательно измельчить. 2 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Отвар на-

стоять 8 часов.

Принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс - 1,5-2 месяца, затем перерыв 7 дней. После этого лечение можно повторить.

В период обострения хронического панкреатита на 0,5 л кипятка кладут 3 ст. ложки сбора. Такое лечение продолжается 2-3 недели, потом возвращаются к обычной дозировке.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ,
В. КОМАРОВОЙ.

Ягодная терапия

При панкреатите нужно соблюдать щадящую диету и строгий режим питания.

В народе лучшим и доступным средством лечения поджелудочной железы, как и всего желудочно-кишечного тракта, считаются **свежие ягоды земляники и черники**. Сельские знахари уверяют, что, если ежедневно съедать по 4-6 стаканов этих ягод, можно избавиться от недуга за 1 летний сезон.

Кроме того, существует принцип лечения подобного подобным. При заболевании какого-либо органа желудочно-кишечного тракта, в том числе поджелудочной железы, больному предлагают пить **бульон из куриных потрохов**, который помогает восстанавливаться клеткам пораженного внутреннего органа.

Л. ВОЛКОВА, Кировская область.





Дыхательные упражнения и массаж

При сильных болях в поджелудочной железе рекомендуется утром натощак выпить **стакан горячего молока с чайной ложкой меда**. Обязательное условие: не пить и не есть после приема «лекарства» 4 часа.

Через 3-4 дня боли исчезнут. Принимать мед с молоком можно по месяцу с небольшими перерывами. Одновременно с лечением поджелудочной железы происходит очистка печени от токсинов.

В качестве дополнительного способа лечения панкреатита **можно использовать систему дыхательных упражнений**.

Необходимо сесть на пол, скрестив ноги (голова, шея и спина должны быть расположены на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких, при этом живот втягивается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть через нос, выпятив живот (диафрагма



опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Когда мы снова выдыхаем, живот уходит глубоко внутрь, а диафрагма поднимается, при этом воздух выходит из нижних долей легких. Для этого дыхания характерно то, что в нем участвует лишь диафрагма, тогда как ребра и межреберные мышцы остаются неподвижными.

Для более легкого и быстрого усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы с помощью осязания следить за поднятием и опаданием брюшной стенки.

Чрезвычайно эффективное средство оздоровления - тибетский массаж стоп. Делают его с помощью лечебного бальзама. Состав бальзама таков: оливковое масло - 100 г, кунжутное масло - 50 г, витамин А в масле - 10 г.



Лучшее время для массажа - перед сном. Но сначала нужно сделать для ног содовую ванночку: 1 чайная ложка пищевой соды на 3 л теплой воды. Продолжительность - 15 минут. Насухо вытерев ноги, нанесите на кожу бальзам, втирая круговыми движениями его в стопу и массируя тем самым проекции внутренних органов. После массажа наденьте чистые хлопчатобумажные носки. Оздоровительный эффект от тибетского массажа вы почувствуете уже после 8-10 процедур.

При лечении панкреатита используют фитосборы. В них входят травы трех видов: стимулирующие регенераторную (восстановительную) функцию тканей (подорожник, алоэ, сушеница, девясил), спазмолитического действия (полынь, мята, аир, душица,

тимин) и противовоспалительного (ромашка, зверобой, бессмертник, тысячелистник). Поэтому лучше всего, чтобы сбор обладал одновременно тремя этими свойствами.

Можно смешать эти травы и приготовить настой из расчета 1 ст. ложка на 250 мл воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-4 недель.

Курс фитотерапии при хроническом панкреатите зависит от особенностей заболевания: частоты обострений, формы панкреатита, степени снижения функции поджелудочной железы.

При редких обострениях недуга фитотерапию можно проводить в течение 1,5-2 месяцев два раза в год. При наличии хронической боли - практически постоянно.

О. КАЛГАНОВА, г. Москва.

Поддержка для поджелудочной

Поддержать работу поджелудочной железы поможет **женьшень**. Аптечную настойку женьшеня принимают с октября по май по 15-20 капель утром и днем, разводя в 1 ст.ложке воды.

Также для снижения воспалительного процесса в поджелудочной железе, а значит, и уменьшения панкреатических болей, реко-

мендуется регулярно, в течение 3-6 месяцев, применять **морскую капусту**.

Она богата кобальтом и никелем, к недостатку которых очень чувствительна поджелудочная железа. Морскую капусту в сухом виде можно купить в аптеке и употреблять по 1 ч. ложке в день.



Полюбите голубику

Известно, что травы лучше помогают там, где человек родился и вырос.

В летнее время, еще ребенком, я целыми днями пропадала в лесу, собирая ягоды и грибы. Лесными дарами мы и лечились. Вспоминаются мне наши походы за голубикой. Собирали мы не только ягоды, но и листья.

Голубика оказывает желче- и мочегонное действие, обладает противовоспалительным свойством, укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает аппетит, снижает уровень сахара в крови.

Листья благотворно влияют на работу сердца, желудка, кишечника, а ягоды по 300-400 г в

день едят при колитах, холециститах, **панкреатитах**, диабете.

Отвар: 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, принимают по 1 ст. ложке перед едой.

Сок из ягод принимают по 50-100 мл 3 раза в день при расстройстве кишечника, заболеваниях почек и печени.

Настой: 20 г сухих ягод настаивают 1 час в 250 мл кипятка. Принимают по 50 мл через каждые 3 часа при гастритах, колитах, заболеваниях почек и **поджелудочной железы**.

Срок хранения сухих ягод - 1 год, листьев - 2 года.

Н.ПАВЛОВА, Вологодская область.

Как утихомирить панкреатит

Панкреатит - медленно прогрессирующее воспаление поджелудочной железы, сопровождается нарушениями ее функции. Периоды обострения сменяются ремиссиями.

• При панкреатите применяют **траву череды, девясил, листья мать-и-мачехи**. Травы заваривают кипятком и настаи-

вают (1 ст.ложка на стакан кипятка). Пьют небольшими глотками за 30 минут до еды 20-25 дней.

• **Траву полыни** горькой употребляют в виде настоя или спиртовой настойки. Настойку принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

• **Кору осины** (300 г) кипятят 20 минут, настаивают 12 часов.



Принимают отвар утром и вечером за час до еды по 50 г. Хранят отвар в холодильнике.

• Полезно утром натощак до приема пищи пить **кипяченую воду**. Она смывает со стенок желудка слизь.

• При панкреатите принимают настой **шиповника, свекольный сок, зеленый чай, отвар корней можжевельника**. Пьют чай с красным клевером и кипреем.

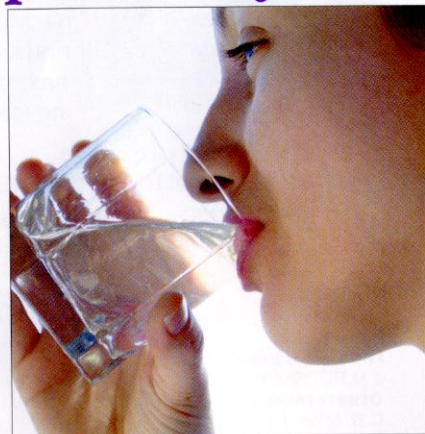
Л. СТАРОВОЙТОВА, Кировская область.

Вода по рецепту

При хроническом панкреатите в стадии стойкой ремиссии рекомендуется принимать минеральные воды малой и средней минерализации, содержащие гидрокарбонаты, серу, кальций, сульфатный ион и цинк. Таким требованиям отвечают, в частности, «Ессентуки» № 4 и № 20, «Нафтуся», «Архыз», «Славяновская», «Смирновская», «Боржом», «Лужанская».

Прием воды уменьшает застой в поджелудочной железе и в желчных протоках, способствует оттоку слизи и секрета, оказывает противовоспалительное действие. Кроме того, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, что также благоприятно воздействует на поджелудочную железу.

Начинать прием минеральной воды следует с 1/4 стакана, затем, при отсутствии негативных ощущений, объем постепенно повышают: сначала до 0,5 ста-



кана, затем до 3/4 стакана. При хорошем самочувствии количество минеральной воды увеличивают до 1 стакана на прием.

Минеральную воду рекомендуется принимать 2-3 раза в день в теплом виде (37-42°C). Пьют воду медленно, не торопясь, небольшими глотками, за 40-60 минут до еды. Курс лечения составляет от 1 до 1,5 месяца. Повторяют его только после консультации с лечащим врачом.



Если на коже образовалось небольшое покраснение и шелушение, стоит насторожиться. Именно так начинает свое развитие грибковая инфекция. Ее излюбленные места - стопы, руки, ногти.

Трещины, возникающие на коже при микозах, могут служить воротами для проникновения различных микробов, а это опасно развитием экземы, рожистого воспаления, аллергии.

Как бороться с грибковыми заболеваниями, вы узнаете из очередного выпуска газеты. Мы расскажем о диетическом питании при микозах, а также о лекарственных травах, которые используются в комплексном лечении.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. МИКОЗЫ» № 4(16) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 13 АПРЕЛЯ

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПАНКРЕАТИТ

№ 3(15), 2012 г.

Главный редактор
Е.Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск
С.В. МУРАТОВА
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) 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, г. Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций. Свидетельство о
регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 17.02.2012 г. в 16 часов (по графику -
в 16 часов). Дата выхода в свет 9.03.2012 г.
Тираж 51487. Заказ № 347. Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

