

СОДЕРЖАНИЕ

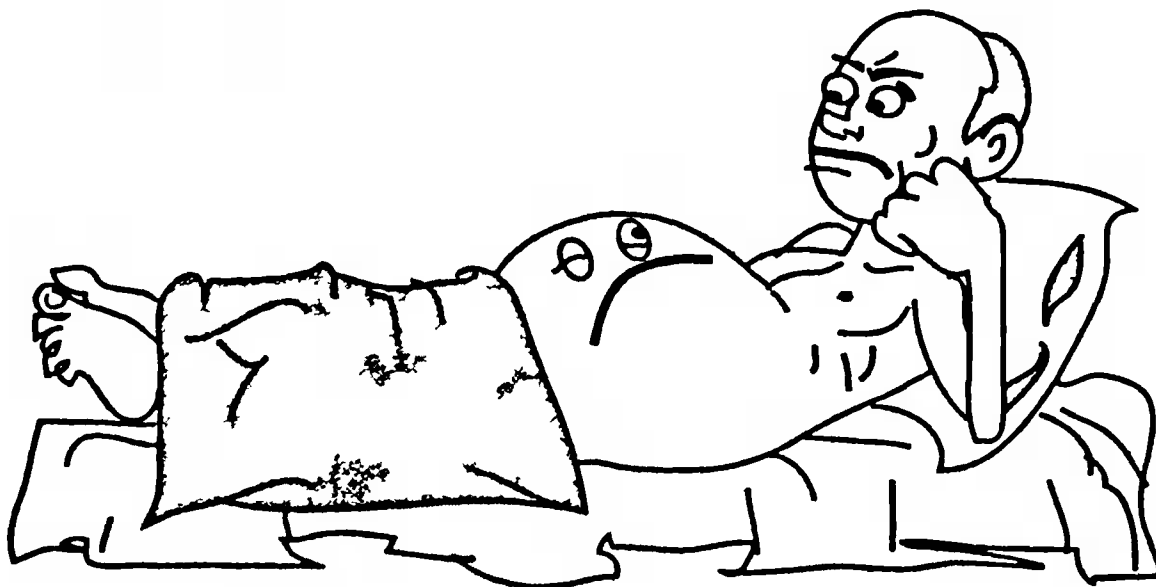
«Домашний гастроэнтеролог»

В выпуске:

- Советует врач стр. 3
- Гастрит стр. 8
- Язвенная болезнь стр. 15
- Панкреатит стр. 25
- Колит стр. 32
- Диарея стр. 36
- Метеоризм стр. 39
- Запор стр. 41
- Геморрой стр. 45
- Гельминтозы стр. 49
- Наш словарь стр. 51
- Питание и здоровье стр. 54

Слово к читателям

Заболевания желудочно-кишечного тракта, пожалуй, самые частые и самые распространенные. Рано или поздно с ними сталкивается каждый. И как правило, благодаря грамотно подобранному лечению и соответствующей диете многие болезни этого профиля полностью излечиваются. Для фитотерапии и народной медицины гастроэнтерология — это, наверное, самая благодатная область приложения сил. Однако надо помнить, что и здесь есть определенный предел возможностей, и есть такие болезни, когда требуется экстренная медицинская помощь, а любые попытки обойтись народными средствами могут привести к печальному исходу. Имеются в виду: аппендицит, острый холецистит, перитонит, острый панкреатит, злокачественные опухоли желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, прободная язва желудка, кровотечения из внутренних органов, проникающие ранения живота, последствия травмы брюшной полости (разрыв печени, селезенки, кишечника), острая кишечная непроходимость и некоторые другие. Отсюда вывод: при любой острой боли, связанной с желудочно-кишечным трактом, ни в коем случае нельзя заниматься самодиагностикой и самолечением, а сразу обращаться к врачу. Только после консультации со специалистом и с его одобрения вы можете использовать для лечения средства народной медицины и подсказки из данной брошюры. А еще лучше — не болеть.



Советует врач

Болезни ЖКТ в вопросах и ответах

Боли в животе, периодическое чувство тяжести в верхних отделах живота, изжога, отрыжка, тошнота, горечь и сухость во рту, проблемы с кишечником (неустойчивый стул, запоры, метеоризм, чувство дискомфорта в нижних отделах живота) — именно с этими вопросами идут к гастроэнтерологу. Заболевания желудочно-кишечного тракта могут долгое время проходить в скрытой форме. А потому выявление их на ранней стадии имеет большое значение для эффективности лечения.

Почти шесть часов ассистент кафедры гастроэнтерологии Белорусской медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук Дмитрий Николаевич УЛАСЕВИЧ диагностировал наших читателей по телефону. Звонков было очень много. На страницах брошюры мы оставили только самые интересные вопросы, в которых можно найти подсказку для себя.

● **Валентина Васильевна, г. Орша:** «У меня язва желудка и двенадцатиперстной кишки, которая воспаляется два раза в год. Чем ни лечилась — не помогает».

— Вам надо провести курс антихеликобактерной терапии. Патологию желудка и двенадцатиперстной кишки у подавляющего большинства вызывает микроб хеликобактер, который «прописывается» в желудке. Сегодня микроб очень хорошо изучен. Чаще всего человек инфицируется им в 16-20 лет. Микроб может

передаваться при поцелуе, оральным путем, с пищей, с посудой. Он вызывает изменение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки и способствует образованию язвы. Почти все язвы у человека обусловлены именно этим микробом. Хеликобактер может вызывать не только язву, но и гастриты, диспепсию. Клинически это проявляется болями на голодный желудок, по ночам, в перерывах между едой. Сегодня созданы прекрасные препараты, убивающие этот микроб.



**Кандидат медицинских наук
Н. Уласевич**

Попробуйте следующий комплекс: омепрозол по 20 мг 2 раза в день утром и вечером; кларитромицин по 0,5 г 2 раза в день и амоксициллин по 0,5 г 4 раза в сутки. Все три препарата принимать одновременно 7 дней. Омепрозол оставить еще на 2-3 недели, только уже по 1 таблетке утром. И ваша язва не откроется, как минимум, 4-5 лет.

● **Сергей Владимирович, г. Гомель:** «У меня в пищеводе полип. Как его можно излечить? Пока нет результатов биопсии, врачи ничего не назначают».

— Если полип маленький, то при биопсии его удаляют. Если он больших размеров, то до результатов биопсии с ним ничего делать не надо, в

том числе и лечить, поскольку надо знать его клеточный состав. Медикаментозным лечением его нельзя убрать.

● **Анна Владимировна, г. Скидель:** «У меня хронический эрозивный гастрит, хронический панкреатит, холецистит, хронический колит, синдром раздраженного кишечника. Слабость, головные боли, понос».

— Надо идти на консультацию к гастроэнтерологу. Синдром раздраженной кишки может вызывать диарею, а потому попробуйте принимать имодиум или лоперамид, подобрав адекватную для себя дозу. Микрофлора кишечника у вас не нарушена, поскольку нарушить ее очень сложно.

● **Лариса Михайловна, г. Витебск:** «После удаления желчного пузыря начались проблемы с питанием, поджелудочной железой, жидкий стул. Плюс ко всему — гастрит и дисбактериоз».

— Если удален желчный пузырь, велика вероятность, что у вас — хронический панкреатит. Отсюда и послабление стула. От гастрита стул не меняется. Чтобы подтвердить этот диагноз, надо сделать УЗИ поджелудочной железы, посмотреть ее диффузные изменения, сделать копрограмму и обратить внимание на количество нейтрального жира. В таких ситуациях, исходя из конечного диагноза, назначаются блокаторы кислотопroduкции и ферменты.

● **Тамара Альбертовна, г. Мозырь:** «У меня атрофический гастрит, эрозия, дискинезия желчных пу-

теи, часто воспаляется поджелудочная и отдает болью в левое подреберье. Что вы мне можете посоветовать?»

В первую очередь пройти полное обследование у гастроэнтеролога. Если в желчном пузыре нет камней, то наличие у вас панкреатита очень спорно. Панкреатит чаще всего появляется при желчнокаменной болезни и у алкоголиков. Болью под левое подреберье могут отдавать почки, кишечник, остеохондроз, болезни сердца. Дискинезия желчевыводящих путей может проявляться двумя путями: с поражением поджелудочной железы (так называемый билиарный тип) или когда спазмируется сфинктер, пропускающий желчь в кишечник. В зависимости от того, какой вариант дискинезии выявляется, такое лечение и назначают.

● **Антонину Сайфуловну из г.Смолевичи и Ольгу Фрионовну из г.Пинска беспокоит хронический гастродуоденит. Они спрашивают, как с ним справиться.**

— Гастродуоденит — понятие морфологическое, а не клиническое. Его можно выявить только при проведении биопсии. Постарайтесь избегать продуктов, увеличивающих газообразование. Это — сырые овощи и фрукты, сладкое молоко. Питание должно быть частым и дробным. Если газов образуется много, надо принимать смекту или семитикон в пакетиках, а также омепрозол или лансопрозол по капсуле 2 раза в день в течение двух недель, а затем еще 2 недели — по 1 капсуле омепрозола только утром.

● **Ольга Ивановна, г.Береза: «У мамы эрозивный гастрит. Прошла курс лечения, но боится съесть лишнее, чтобы не испытывать боль. Каким должно быть питание?»**

— Надо исключить все острое, маринованное и копченое, кетчуп, томатную пасту, майонез, сырые яблоки и апельсины, первые блюда. Всех нас учили: чтобы быть здоровым, надо есть супы. Это далеко не так. Испокон веков супы считались пищей для нищих. Богатые люди ели то, что варилось в супе: мясо, овощи, но не похлебку. Дело в том, что мясной, рыбный, грибной бульоны являются самыми сильными природными стимуляторами кислотопродукции, то есть заставляют желудок вырабатывать много кислоты. А она в свою очередь раздражает слизистую и тем самым вызывает язвы и диспепсию. Одновременно увеличивается и нагрузка на поджелудочную железу. Секреция поджелудочной железы усиливается, что способствует развитию панкреатита, воспалению поджелудочной железы.

Вторая заповедь «язвенника»: регулярное дробное питание 5-6 раз в день. В рационе должно быть достаточное количество белковых продуктов (мясо, рыба, яйца), которые как губка впитывают в себя соляную кислоту. Желателен небольшой прием пищи и на ночь. А так — обычное питание без какой-либо диеты. В перерывах между едой — кисель из семени льна 2-4 раза в день.

● **Ольга Демьяновна, г.Брест: «У меня камни в желчном пузыре и в**

почках. Отчего они появляются? Посоветуйте, с чего начать лечение?»

— С удаления желчного пузыря. 70% больных, которые идут на холецистэктомию, то есть на удаление желчного пузыря, уже имеют хронический панкреатит. Если пузырь не удалите, воспаление в поджелудочной железе будет прогрессировать. Для образования камней в желчном пузыре есть несколько причин: наследственность, неправильное питание, злоупотребление жирной пищей, склонность к полноте. Чаще всего камни образуются у женщин после нескольких беременностей. Это связано со снижением количества женских половых гормонов (эстрогенов) в крови. И когда их количество уменьшается, создаются условия для образования камней.

● **Мария, Калининград: «У меня «зеркальная» язва луковицы двенадцатиперстной кишки в стадии рубцевания и эрозивный бульбит. Поможет ли мне антихеликобактерная терапия?»**

— Диета играет важную роль в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Питание должно быть частым и дробным.

При «зеркальных» язвах курс антихеликобактерной терапии показан. Он предотвратит рецидивы язвообразования в желудке и двенадцатиперстной кишке.

● **Нину Ивановну из Новополюцка интересует вопрос лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта бальзамом Шостаковского.**

— В 70-80 годы прошлого столе-

тия винилин (бальзам Шостаковского) использовался как дополнительное средство для лечения заболеваний желудка, в том числе и язв. В настоящее время широко доступными являются другие мощные блокаторы желудочной секреции (фам и омепрозол, париет), которые обеспечивают рубцевание язв желудка и двенадцатиперстной кишки и прекрасно справляются с гастритами. В связи с этим на уровне специализированной гастроэнтерологической помощи винилин не используется.

— **Как можно блокировать действие лекарств на желудок?**

— Есть лекарства, которые вызывают образование язв и диспепсию. Это — стероидные гормоны и нестероидные противовоспалительные препараты: аспирин, ибупрофен, диклонат, диклофенак. При назначении этих лекарств обязательно надо защищаться. А если их пить постоянно, то таким больным нужно проводить антихеликобактерную терапию. И желательно провести эту терапию до того, как начнется прием стероидных препаратов. Это существенно снизит риск язвообразования. Помогут защититься омепрозол, лансопрозол, париет, фамотидин, ульфамид, квамател.

● **Многие читатели жаловались на отрыжку и изжогу. Минчанка Лидия Викторовна интересуется, отчего они бывают.**

— Изжога и отрыжка являются симптомами гастроэзофагиальной рефлюксной болезни, при которой происходит заброс содержимого из желудка в пищевод, что и вызывает

изжогу и отрыжку. Для назначения правильного лечения вам необходимо сделать фиброгастроскопию. Отрыжка может быть в двух случаях: при повышенном газообразовании в желудке или при недостаточной активности мышечного кольца на границе пищевода и желудка, и тогда в пищевод попадает воздух или содержимое желудка.

Лечение надо начинать с омепразола — по 1 таблетке утром и вечером в течение 2-х недель, а потом в течение 2-х недель — по 1 таблетке утром. Нужен и мотилиум — по 1 таблетке 3 раза в день в течение 10-14 дней.

● **Нину Ивановну из Светлогорска беспокоят хронический панкреатит, холецистит, камни в желчном пузыре и постоянная отрыжка с запахом ацетона.**

— У пациентов с желчнокаменной болезнью довольно часто развивается хронический панкреатит. Это — болезни-спутники. Длительное, даже скрытое течение панкреатита может приводить к нарушению функции поджелудочной железы и развитию вторичного сахарного диабета. Вот почему и слышен запах ацетона. Нужно определить уровень глюкозы в крови и проконсультироваться у эндокринолога.

● **Иван Степанович из г.Жабинка, В.С. Гурневич из Молодечненского р-на и Валентина Борисовна из Гомеля никак не могут найти эффективное средство от запоров.**

— Способствуют опорожнению кишечника черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, хлеб с отрубями; крупы: гречневая, ячневая,

овсяная; соленья, маринады, сельдь; копчености, консервы; безалкогольные напитки (минеральная вода, лимонад, соки), пиво, квас, сметана, сливки, сладкие блюда, кисели; кисломолочные продукты: простокваша, однодневный кефир; белые виноградные вина.

Задерживают опорожнение кишечника продукты, содержащие танин: сушеная черника, крепкий черный чай, какао, натуральные красные вина (кагор и др.); пища в протертом виде, вещества вязкой консистенции (слизистые супы, протертые каши, особенно манная и рисовая).

Если нет специальных противопоказаний (болезни сердца, отеки), то больной, страдающий запорами, должен выпивать в сутки примерно 1,5-2 л жидкости. Прием достаточного количества жидкости очень полезен, так как вследствие замедленной эвакуации каловых масс из кишечника происходит их высыхание, что затрудняет их продвижение по толстой кишке. Важно соблюдать правильный режим питания. Есть необходимо не реже 5 раз в день. Большие перерывы между приемами пищи недопустимы. Весьма существенный лечебный эффект при запорах дают отруби. Они устойчивы к действию пищеварительных соков и значительно стимулируют эвакуаторную функцию кишечника.

Физические упражнения также стимулируют двигательную активность кишечника, укрепляют мышцы брюшной стенки, повышают тонус всего организма.

Слабительные средства весьма

эффективны на первых порах, однако при длительном использовании возможно привыкание к ним, сопровождающееся полной потерей самостоятельных позывов на дефекацию.

При лечении запоров не следует пренебрегать корой крушины, плодами жостера, корнями ревеня, ламинарией (морская капуста), солодкой, укропом, щавелем, травой горца почечуйного, золототысячника, стальника, листьями алоэ и сенны (кассия остролистная, александрийский лист).

Поскольку при запорах часто наблюдается вздутие живота, то по-

лезно принимать настои ветрогонных трав: ромашки аптечной, укропа, тмина, зори лекарственной

При острых запорах возникших после различных операций и их осложнений, при инфекционных заболеваниях, отравлениях, инфаркте миокарда, других неотложных состояниях применяют клизмы.

Используют и лекарственные свечи, однако их применение вместе со слабительными не должно быть продолжительным, так как могут появиться признаки раздражения прямой кишки.

*Записала
Наталья ВАСИЛЬЕВА.*

Гастрит

Гастриты бывают разные

Хронический гастрит, или хроническое воспаление слизистой оболочки желудка, — одно из самых распространенных заболеваний. Хронические гастриты условно подразделяют по уровню кислотности желудочного содержимого. Чаще встречается гастрит, сопровождающийся повышенным уровнем выделения соляной кислоты, — гиперацидный. Менее распространены гастриты с пониженной кислотностью — гипоацидный и с нулевой кислотностью — анацидный.

Причины гастрита: неразумное питание (когда у нас очень большие перерывы между приемами пищи или мы едим всухомятку, злоупотребляем острым, копченым, маринованным, плохо пережевываем пищу, переедаем), длительный прием некоторых

лекарств (например, гормоны, салицилаты, сульфаниламиды, индометацин, диуретин, ибупрофен), «баловство» алкоголем и курением.

Наличие в желудке кислоты в заданных природой параметрах обеспечивает бактерицидную защиту организма.

При недостаточной кислотности такая щита значительно ослабевает, и в организм вместе с пищей могут беспрепятственно попадать вредные микробы. При гастрите с пониженной и нулевой кислотностью нередко воспаляется слизистая оболочка желудка. На этом фоне чаще развиваются различные заболевания.

Кислота участвует в расщеплении многих элементов пищи, прежде всего, белков. Если кислотность снижена, то белки усваиваются неполностью, и в желудке остаются промежуточные продукты распада, которые оказывают токсическое воздействие. Накопление их в организме вместе с другими отходами метаболизма снижает сопротивляемость и даже может привести к возникновению рака желудка. Вот почему людям с пониженной кислотностью для профилактики рекомендуется ежегодно проходить фиброгастроскопию, пить таблетки ацидин-пепсина.

Пепсин и соляная кислота, образующаяся в результате гидролиза бетаина гидрохлорида (ацидина), повышают кислотность желудочного сока, обладают протеолитическими свойствами — расщепляют белки, способствуя улучшению процесса пищеварения. По фармакологическому действию ацидин-пепсин относится к пищеварительным ферментам. Препарат применяется при пищеварительных расстройствах: гипо- и анацидных гастритах, ахилии, диспепсии.

Изжога при пониженной кислотности — редкое явление. Как правило, хорошо переносятся сырые овощи, кислая капуста, соки, холодные напитки,

яйца всмятку. Если под ложечкой возникает боль, то чаще тупая ощущается тяжесть и дискомфорт.

А вот повышенная кислотность заявляет о себе жгучими ноющими болями. Хорошо переносятся каши, молоко, белый хлеб. А вот кислые соленые, маринованные продукты вызывают изжогу, которая возникает вдоль пищевода, ближе к гортани, тогда как при пониженной кислотности чаще всего локализуется под ложечкой. И все-таки точно определить состав секретиции желудочного сока можно только с помощью специального исследования. Его проводит гастроэнтеролог, вводя тонкий эластичный зонд через ротовую полость в желудок. От полученных результатов зависит тактика лечения гастрита. Врач должен решить: принимать ли вам антацидные препараты — фосфалюгель, маалокс, алмагель, нейтрализующие действие соляной кислоты в желудке. Широко рекламируемые, они тем не менее при длительном бесконтрольном приеме могут нарушить не только кислотную среду желудка, но и обмен веществ всего организма.

Если вам эти препараты помогают избавиться от изжоги, чувства дискомфорта в желудке — используйте их как симптоматическое средство первой помощи. Но лечитесь под наблюдением врача.

В лечении гипо- и анацидных гастритов применяется простое замещение природной соляной кислоты ее препаратами. Помимо препаратов, замещающих соляную кислоту, для стимулирования пищеварения используют ферментативные средс-

тва (например, фестал, панзинорм-форте, мезим-форте). Но ферменты нельзя принимать без консультации с врачом и пить длительно, чтобы не ослабить выделение поджелудочной железой собственных ферментов.

Больные с гипо- и анацидным гастритом плохо усваивают тугоплавкие животные жиры (сало, гусиный, утиный, бараний жир), поэтому им лучше готовить пищу на растительном масле. Свежие салаты заменить отварными или тушеными овощами. Очень полезны кисломолочные продукты, особенно биокефир и йогурты, содержащие «живые» бактерии.

Существует мнение, что кислотность можно существенно повысить, употребляя большое количество кислых ягод и фруктов: клюквы, вишен, рябины, брусники, лимонов. Действительно, кислые плоды благотворно влияют на ферментативную активность желудка, однако привес-

ти кислотность к норме и полностью восстановить ферментативную функцию они не могут.

Универсальные средства, эффективные при лечении гастритов независимо от их типа и кислотности для заживления повреждений слизи и оболочки желудка используют: сливовое масло, сок каланхоэ, траву крапивы, пастушьей сумки, тысячелистника и подмаренника. Спасают слизистую оболочку желудка растения, дающие при приготовлении настоев и отваров большое количество слизи, которая обладает обволакивающим действием: алтей лекарственный и семена льна, подорожник, дягиль (Кстати, эти же растения приводят к уменьшению изжоги. Правда, наиболее популярен от изжоги порошок корня аира болотного, который надо принимать после еды по 1/4 ч.л.).

*Иван ЛЕНЬКО,
врач-гастроэнтеролог, г. Могилев.*

Лечение диеты

При пониженной кислотности желудочного сока рекомендуют употреблять протертые супы из свежего постного мяса, уху из свежей рыбы, животные мозги, крупяные каши. Все твердые продукты необходимо растереть. При этом всякую пищу надо хорошо прожевывать. Процесс жевания вызывает выделение желудочного сока, что в данном случае играет очень важную роль.

Помогает лечению и сок из кислых ягод (клюквы, смородины, крыжовника, калины), а также из вишен и яблок

(хотя бы по 50-100 г в день). Полезно пить березовый кислый сок, разведенный водой до концентрации, при которой вкус становится приятным без добавления сахара.

Хорошо есть печеные яблоки, вареную свеклу, пить кефир, кислое молоко. Хлеб лучше употреблять черствый. В день можно съедать 1 луковицу, зубок чеснока в сыром виде. Из пряностей использовать только те, которые не раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта (лавровый лист, укроп, тмин, зелень петрушки).

Из лекарственных растений рекомендуют: траву полыни горькой, спорыша, пустырника, дымянки, сныти, кислицы; листья любистка, пастернака, сельдерея; корни ревеня, цикория, одуванчика; кору дуба и др. Очень полезны вытяжки из подорожника большого. Из его листьев выпускают препарат плантаглоцид, который рекомендуют принимать в период обострения язвы (а также гастрита) желудка и двенадцатиперстной кишки.

Не рекомендуются:

- острые, соленые, жареные блюда;
- мясные и рыбные консервы;
- свежий хлеб и другие свежие



изделия из теста, сдоба;

- мороженое, холодные напитки;
- алкоголь, сигареты.

*Людия НОВИЧИХИНА,
травница, г. Минск.*

При гастрите с пониженной кислотностью



Сок квашеной белокочанной капусты пьют по 100 мл перед завтраком или обедом. Можно съедать по 100 г квашеной капусты в день в течение шести недель.

● 1 ст.л. сухих измельченных листьев подорожника большого заварить 1 ст. кипятка, настоять 10 мин., процедить. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день перед едой в теплом виде небольшими глотками.

● Листья подорожника большого сорвать с частью черешка, промыть в холодной проточной воде, дать ей стечь. Ошпарить листья кипятком, пропустить через мясорубку и отжать сок через плотную ткань. Прокипятить сок 1-3 мин. Принимать по 1 ст.л. 4 раза в день за 15-20 мин. до еды (если трава не очень сочная, полученный вязкий сок можно разбавить водой в соотношении 1:1).

● При всех болезнях желудка помогает настой полыни (дневная норма — стакан, пить ложкой, холодным). Весьма распространенная ошибка: часто настой делают очень крепким. Секрет же в том, что на 1 ст. горячей воды нужна небольшая щепотка травы. Заваривают ее 3 сек. Очень удобно делать это при помощи чайного фильтра или других приспособлений, чтобы можно было опустить полынь в воду и тут же всю без остатка извлечь.

● А вот при отравлении полынь нужно уже кипятить 2-3 мин. или настаивать 10 мин. Но через 2-3 дня также следует переходить на настой 3-секундного приготовления и принимать его еще 10-14 дней.

*Лариса ДЕМИТОВА,
среч, г. Ош.*

Век живи — век учись



Нулевая кислотность желудка — это и есть анацидный гастрит. Раньше его еще называли катар, или проще — воспаление желудка.

У меня нулевую кислотность обнаружили в 25-летнем возрасте. Самочувствие было неважное, 2 года сидела на строгой диете, а улучшения не было. Тогда я купила ведро клюквы и за зиму всю ее съела. Обдавала стакан клюквы кипятком, растирала, разводила в 1,5 л кипяченой воды, добавляла немного сахара и пила вместо воды. Через три месяца кислотность желудка уже была в норме. Исчезли желудочные боли, вернулось хорошее самочувствие.

Кто-то посоветовал мне принимать еще алоэ. Однако после курса лечения соком алоэ у меня резко снизилась кислотность. Пришлось опять поднимать ее с помощью клюквы. Больным с таким диагнозом нельзя принимать девясил — он также понижает секреторную функцию желудка. Перец стручковый и ягоды можжевельника тоже нежелательны, поскольку раздражают слизистую оболочку. Могут

повышать кислотность три (вахта трехлистная) корни ира п сок редьки. Но сок редьки при имают, когда нет об стрени З ероб и универсальный лекарь, но он способен понижать кислотность Поэ ому его лучше использовать в сочетании с другими травами, например ромашкой аптечной, бессмертником, березовыми почками

При нулевой кислотности желудка нельзя есть копчености, жареную жирную и соленую пищу, а также острые приправы.

Зато очень полезны земляные орехи (арахис). Их надо съедать хотя бы по 100-150 г в день. Обычно нулевая кислотность истощает организм, а благодаря орешкам набираешь вес. Для улучшения аппетита применяют травы, содержащие горечи.

*Тамара ГВОЗДЬ,
г. Бобруйск.*

Анацидный гастрит



Гастрит с нулевой кислотностью желудочного сока — это моя давняя болезнь. Долгие годы меня мучили боли в желудке. Приходилось соблюдать диету и постоянно принимать фестал. Но когда обнаружили полипы в желудке, я решила попробовать лечиться народными средствами.

Высушенные корни одуванчика (4-5 ст.л.) заливала 1 л крутого кипятка

и кипятила на малом огне в закрытой посуде 10-15 мин. Давала остыть,

процеживала и пила теплым 3 раза в день по 0,5 ст. за 1 час до еды.

Кроме того, пила по утрам кофе из корней одуванчика. Для этого корни выкапывала осенью, чистила, подвявшие резала на кусочки, сушила и, поджарив до коричневого цвета, измельчала в кофемолке. Заваривала 1 ч.л. порошка 250-300 мл кипятка, кипятила 5-10 мин. на малом огне. Сахар и молоко добавляла по вкусу. Это не только вкусный, но

и общеукрепляющий напиток.

Одновременно с лечением корнями одуванчика я ежедневно съедала 2-3 ст.л. клюквы с сахаром.

Может, гастрит я полностью и не излечила, но уже больше года не принимаю фестал, о болях в желудке забыла и строгую диету для больных анацидным гастритом теперь не соблюдаю.

*Ядвига ПОПОВА,
г.Новополоцк.*

Как я «образумил» свой желудок



Как-то вдруг я почувствовал, что с моим желудком что-то не то: как будто ком стоит, а во рту — постоянная непроходящая сухость. Стал пить больше жидкости, чтобы «разбавить» содержимое желудка, но это эффекта не дало. Пошел к медикам. Анализ желудочного сока показал, что кислотность у меня... на нуле, зато слизи — переизбыток! В этом и была причина «отрицательных эмоций» моего желудка.

В поликлинике мне сделали промывание желудка, но одного раза оказалось явно недостаточно, чтобы «навести порядок», хоть и вышла уйма слизи. Тогда дома продолжил самостоятельно «расчищать плацдарм». Применял, как говорится, «ресторанный» способ. А заключается он в следующем: вечером нужно закипятить 5 л воды, а утром, как только встанешь, эту остывшую воду пить «партиями» по 1,5 л большими глотками. Выпили — «вылили» (два пальца в рот и вода — долой). Затем — вторая 1,5-литровая доза жидкости, и снова вывести ее вон наружу! Отдышался — и еще «заллил-вылил» 1,5 л кипяченой воды. Вы

не представляете, сколько всякий раз выкачивалось этой самой слизи!

Таким образом я чистил желудок 7 раз (иногда — каждый день, иногда — делал два дня перерыв). После всех этих промывок я стал пить сок квашеной капусты. Нормы строго не придерживался: когда полстакана, а когда стакан до еды. Вскорости почувствовал, что орган, ответственный за пищеварение, «образумился»: исчезло ощущение тяжести в желудке и сухость во рту. Положительные результаты показали и лабораторные данные анализа желудочного сока: кислотность пришла в норму.

*Лазарь ПОПОВ,
г.Гатчина Ленинградской обл.*

Советы травницы

● **Изжога** связана с заболеванием желудочно-кишечного тракта (гастрит с повышенной кислотностью, бульбит и др.). От изжоги надо пить свежеприготовленный картофельный сок (по 1/3 ст. 2-3 раза в день).

Мне помогает при изжоге настойка майской полыни на спирту или водке — по 5-10 капель (на 1 ст.л. воды) 3-5 раз в день. Такое же действие оказывает и настойка родиолы розовой по 5-10 капель 1-2 раза в день.

● **Отрыжка** напрямую связана с работой желудка и является следствием большого количества воздуха в нем. Особенно много собирается воздуха, когда едят быстро. При этом создается давление, и воздух с силой выходит обратно. Я стараюсь пить и есть медленно, с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. В народной медицине от отрыжки есть проверенный временем способ — козье молоко. Если его пить по 0,5 ст. утром, в обед и вечером, то к кон-

цу 3-го месяца исчезнет даже самая сильная отрыжка. Таким образом от нее можно избавиться навсегда.

● **Икота** чаще всего беспокоит тогда, когда ем или пью слишком быстро и много. Так реагирует на это нервная система. Избавиться от икоты можно, выпив 0,5 ст. теплой воды или пожевав смоченный в горькой настойке лимон с кожурой. А можно и таким способом. Опустить столовый нож в стакан с водой, поддержать его там. Затем прижать ручку ножа ко лбу и выпить эту воду.

Вместо воды можно пить отвар или настой из 2-5 видов любых трав. Приготовьте отвар или настой с вечера, а утром разведите холодной кипяченой водой и пейте. Например, так: 1 ст.л. сбора трав заварить 1 ст. кипятка. Утром, процедив, долить 1 л холодной кипяченой воды — вот и готов напиток на весь день.

*Валентина ЛЕБЕДЬКО,
травница,
г.Гомель.*



Понизить кислотность желудочного сока поможет картофель. Свежеприготовленный сок пьют по 100 мл утром натощак за 40-50 мин. до еды и вечером — на ночь. Лечение проводят дважды в год. Очень хорошо сделать отвар из сбора трав (взятых в равных частях), куда входят зверобой, мята, ромашка, спорыш, 1 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Пить теплым в любое время. Можно (2 раза в год в течение месяца) съедать натощак кашу, сваренную из 2 ст.л. гречневой крупы на 1 ст. воды. Это — рацион до обеда. А еще принимают столетник в кашцеобразном виде по 1 ч.л. 3 раза в день после еды. Так лечилась моя сестра. И ей это помогло.

*Татьяна ШОВКОВА,
г.Бобруйск.*

Язвенная болезнь

Язва выбирает язвительных

Когда говорят, что язвой страдают те, кто нерегулярно питается, ест некачественную пищу, пьет и курит, — это лишь часть истины. Каждый из нас знает хотя бы одного человека, который не пьет и не курит, нормально питается, но страдает от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.



По моему глубокому убеждению, эта болезнь выбирает лишь тех, кто излишне эмоционален, подвержен стрессам, обидчив, злопамятен, нервничает по каждому пустяку и постоянно язвит в мыслях. Вслух, возможно, и не говорит, но думает о людях плохо. По этой причине не помогают таблетки и травы, ибо сначала надо основательно взяться за себя — избавиться от своих недостатков (хотя это и очень трудно). Тогда помощь врача и травника будет лишь силой направляющей. Если же больной ничего не желает в себе менять, то заболевание становится хроническим.

Именно нервно-психические переживания, плохой сон, хронические заболевания носоглотки, длительные приемы таких лекарств, как преднизолон, аспирин, резерпин, кофеин,

ведут к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Тех, кто увлекается фесталом, тоже спешу предупредить: это лекарство способствует образованию полипов.

Поскольку мужчины страдают язвой желудка и двенадцатиперстной кишки в пять раз чаще, чем женщины, то от них требуется круто изменить свой образ жизни (оставить выпивку, табак, сквернословие).

Способствуют развитию язвы желудка и наследственная предрасположенность, и алюминиевая посуда (кастрюли, миски, кружки, ложки). Вспомните выражение «солдатские гастриты».

Период обострения наступает чаще всего весной или осенью. В это время защитные свойства организма значительно слабее.

При лечении язвы (гастрита) же-

лудка обязательно надо учитывать кислотность желудочного сока.

При повышенной кислотности желудочного сока не рекомендуют (особенно во время обострения) мясные, жареные, грибные блюда, а также квашеную капусту, репу, редьку, щавель, фрукты и ягоды в сыром виде, свежий черный хлеб.

Из лекарственных препаратов растительного происхождения хорошо принимать викалин или викаир, которые содержат в своем составе порошок корня аира. При изжоге полезно принимать порошок аира (на кончике ножа), запивая холодной водой. Можно просто пожевать кусочек сухого корня. Помогают снять изжогу и свежее молоко, мел, уголь, сода,

уха, орехи (грецкие, лесные, земляные), порошок гороха, сок моркови.

Для нейтрализации кислого желудочного содержимого с успехом применяют свежий картофельный сок. Картофель трут на терке, выжимают через марлю сок и принимают его по 100-150 мл за час до завтрака в течение 10 дней. После приема сока надо лечь в постель и полежать хотя бы 30-40 мин. После небольшого перерыва снова повторяют курс лечения.

Помогают лечению язвы (гастрита) настои сухих листьев яблони, кипрея (иван-чай), земляники лесной, травы золототысячника, очанки, семян льна, гриба чаги, почек осины.

*Лидия НОВИЧИХИНА,
травница, г. Минск.*

Волшебница чага



При язве желудка, гиперацидном гастрите, для повышения аппетита рекомендуют препарат из березового гриба чаги — бефунгин. Он продается в аптеках. Но вытяжку из березового гриба можно приготовить и в домашних условиях. Для этого кусок гриба замачивают в течение 4 часов в холодной кипяченой воде. Затем размягченную чагу пропускают через мясорубку, и полученную массу заливают 5 частями воды, нагретой до 50 град. Настаивают в течение 2-х суток, затем процеживают, остаток отжимают и соединяют с водой, в которой гриб первоначально замачивали. Полученный настой хранят в холодильнике не более 4 суток. Пьют по 0,5 ст. 3 раза в день за 30 мин. до еды. При хроническом колите и дизентерии, а также при приеме лекарств, содержащих пенициллин, этот «чай» пить нельзя.

Этот рецепт я испробовала на себе в начале 80-х годов. Лечила хронический гиперацидный гастрит, которым страдала 10 лет. Вылечилась за 2 месяца. До сих пор с желудком не имею никаких проблем.

*Валентина КЛЕВКО,
г. Минск.*



При язвенной болезни

(Диета №1)

Наличие язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке является местным проявлением заболевания всего организма, протекающего с нарушением нервных, гормональных и обменных процессов.

Лечение язвенной болезни должно быть комплексным, включающим в себя ряд методов, среди которых ведущее место принадлежит лечебному питанию.

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни:

- создание наибольшего покоя слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки;

- исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием;

- исключение продуктов, механически раздражающих слизистую оболочку желудка (всю пищу принимают в протертом виде);

- недопустимость обильного приема пищи за один раз;

- исключение слишком холодной или горячей пищи (температура пищи не ниже 15 и не выше 45-55 град.);

- ограничение поваренной соли до 10-12 г в день;

- высокая питательная ценность рациона, определяемая содержанием в нем достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов А, В и С.

Наиболее ценным продуктом питания для больных язвенной болезнью является молоко. В нем содержатся все необходимые вещества, нужные для восстановительных процессов в организме. Часть больных язвенной болезнью плохо переносит молоко. В этих случаях молоко нужно пить небольшими порциями, обязательно в теплом виде, можно разбавлять его слабым чаем или слегка подкрашивать кофе.

Противоязвенные диеты должны содержать не только животные, но и растительные жиры (рафинированное подсолнечное и оливковое масла) — они способствуют лучшему заживлению язвы.

Принимать пищу надо в малых количествах 4-6 раз в день. Последний прием пищи — непосредственно перед сном (лучше 1 ст. молока).

● Примерное однодневное меню диеты №1

Первый завтрак: яйца всмятку (2 шт.) или паровой омлет, каша манная или рисовая молочная протертая (300 г), чай с молоком — 1 ст.

Второй завтрак: котлеты мясные паровые с картофельным пюре и оливковым маслом, каша молочная протертая, молоко — 1 ст., хлеб.

Обед: суп овсяный (или из другой крупы) молочный протертый — 1 тарелка, фрикадельки мясные паровые — 110 г, картофельное пюре на мо-

локе со сливочным маслом — 150 г, желе фруктовое — 100 г.

Ужин: рыба отварная — 100 г, картофельное пюре с растительным маслом — 150 г, каша рисовая молочная протертая — 300 г.

На ночь (в 21 час.) — 1 ст. молока.

Приведенную выше диету применяют в зависимости от клинического течения болезни.

Все частные рекомендации, изменения и дополнения к предлагаемой диете делает лечащий врач, исходя из особенностей течения основного и сопутствующих заболеваний.

Лечите язву травами



Существует много рецептов по лечению этой болезни. Но все они имеют недостатки в том плане, что для многокомпонентных сборов порой трудно найти какую-либо траву или же в сборе есть ядовитые растения, передозировка которых чревата последствиями.

Я предлагаю наиболее простой, доступный способ лечения этой болезни. После согласования с лечащим врачом наряду с медикаментозным лечением дополнительное питье настоев поможет вам избавиться от неприятного недуга в короткий срок.

Для этого нужно за 30 мин. до еды выпить 1-2 ст.л. настоя травы сушеницы болотной, а через 2 часа после еды выпить 1 ст. л. отвара синюхи голубой.

Настой сушеницы болотной: 2 ст.л. измельченной травы засыпать в

термос и залить 1 ст. крутого кипятка. Настаивать 30 мин. Процедить. Хранить в холодильнике не более 2-х суток.

Отвар корней и корневищ синюхи голубой: 2 ст.л. сырья засыпать в эмалированную кастрюлю, залить 1 ст. крутого кипятка и на малом огне под закрытой крышкой кипятить 30 мин. Охладить до комнатной температуры и процедить.

Пить и настой сушеницы, и отвар синюхи в подогретом виде. Лекарственные свойства этих трав одновременно помогут избавиться и от возможных сопутствующих заболеваний.

Мне и некоторым из друзей, страдающим от язвы желудка или гиперацидного гастрита, помог вот такой **травяной сбор**. В его состав входят: корневище девясила высокого (3 ча-



● Сушеница болотная

сти), цветки ромашки аптечной (2), календулы (3), трава тысячелистника обыкновенного (1), чистотела большого (1,5) сушеницы болотной (4), семена льна посевного (2), корень солодки голой (2), толченые плоды шиповника (9). Все компоненты тщательно перемешать. 2-3 ст.л. смеси залить 500 мл крутого кипятка и прокипятить, закрыв посуду крышкой, на маленьком огне 10 мин. После этого, укутав, настоять 30-40 мин., процедить. Лучше пить настой в чистом виде, но можно добавить в него по вкусу мед. Ни в коем случае не сахар!

Пьют настой теплым 5 раз в день по 0,5 ст. за 15 мин. до еды.

Если будет изжога, пейте сразу после еды.

Результаты лечения не заставят себя долго ждать.

*Александр РОМАНОВ,
г. Гомель.*



● Синюха голубая

Помощь от природы

Советы фитотерапевта Николая Даникова

● Длительный прием настоя цветков ромашки аптечной способствует рубцеванию язвы луковицы двенадцатиперстной кишки. Для этого 2 ст.л. сухих измельченных цветков залить 2 ст. кипятка, настоять, укутав, 5-6 часов, процедить. Принимать по 0,5 ст. за 40-50 мин. до еды. Курс лечения — 4-6 месяцев.

● При обострении или при кровоточащей язве существует проверенный способ лечения сырыми белками куриных яиц: ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды необходимо выпить 2 белка. Перед сном сделать то же самое. Продолжать лечение в течение недели.

● Сок картофеля принимать по 50-100 мл 1-3 раза в день за 20 мин. до еды. Курс лечения — 20-30 дней.

● 20 г истолченных грецких орехов залить 100 мл кипятка, настоять, помешивая, 30 мин., процедить, добавить 1-2 ч.л. меда. Принимать по 1 дес.л. 5-6 раз в день. Смесь хорошо затягивает язвы.

● Поскольку язвенная болезнь всегда связана с повышенной кислотностью желудочного сока, то полезно ежедневно есть по 25-30 г ядер грецкого ореха (5-6 шт.). Независимо от того, есть боли или нет, ежегодно в конце осени-начале зимы и весной необходимо повторять лечение.

● Смешать в равных по объему частях соки редьки черной, свеклы, капусты, алоэ и вино типа кагор. Смесь томить в духовке 6 часов. Пить при язве желудка по 50 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения — до улучшения состояния здоровья.

● Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки семенами льна насчитывает столетия. Отварите семена в воде до образования жидкого киселя и пейте по 0,5 ст. 5-8 раз в день независимо от времени приема пищи. Боли быстро проходят. Желательно пить кисель 3-4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если в 0,5 ст. киселя из семени льна добавить 5-7 капель спиртовой настойки прополиса (50 г спирта и 5 г прополиса настаивать 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре).

Привез с войны... язву



После Великой Отечественной войны один наш родственник вернулся из плена крайне истощенным. Он был такой худой, что, казалось, ветром его шатало.

Но, как, говорят в народе, были бы кости, а мясо нарастет. Однако этому «мясу» надо из чего-то нарастать, т.е., чтобы человек питался, получал с едой «строительный материал» для организма. А у родственника была проблема: что бы он ни съел, все вызывало у него тошноту. Ставили диагноз — язва желудка.

Одна старенькая врач посоветовала ему такое лечение. Смешать по 1 кг натурального меда и сливочного масла. Эту смесь принимать, запивая чаем, по 2-3 ст.л. 3-4 раза в день. В период лечения есть можно было только супы, ничего острого и соленого. Родственник выздоровел и никогда больше не жаловался на желудок.

А от диареи мне как-то врач по-

рекомендовал «помидорную диету»: есть одни только помидоры, пока не наступит улучшение, и больше ничего. Я сначала не поверила, но потом, когда возникла проблема, убедилась, что диета «работает». Позже прочитала статью о помидорах и узнала, что они, подобно луку и чесноку, содержат вещества, убивающие микробы.

*Лариса БОЛЮТОВА,
г. Алатырь Мурманской обл.*

И на язву есть управа



У мужа обнаружили язву желудка. Вылечила я его таким образом.

Утром давала выпить 1 ст.л. меда на 0,5 ст. воды, через полчаса после этого — 0,5 ст. картофельного сока, еще через полчаса — сырое яйцо. Перед обедом и ужином он также пил по 0,5 ст. картофельного сока, а затем — яйцо. Кроме того, давала ему витаминизированный настой, состоящий из шиповника, сосновых игл, плодов боярышника. Готовила сразу 2-3 л этого настоя, и муж пил его вместо жидкости по 0,5 ст. на прием в течение

дня. Хорошо добавлять в настой по 1 ст.л. меда.

Делала также отвар из корней лопуха, одуванчика, цикория и конского щавеля (все в равных частях).

Измельченные корни кипятила в течение получаса на медленном огне, затем укутывала на 6 часов, чтобы настоялись, и давала пить по 50-100 мл за час до еды.

*Роза БЕРСЕНЕВА,
Рязанская обл.*

Болезнь лечила так

В 3-литровой банке смешивала сыворотку домашнего приготовления и 0,5 л меда, 2 недели настаивала и пила до еды.

В дальнейшем использовала настой чистотела на сыворотке. 1 ст. сухой или свежемельченной травы чистотела завязывала в марлю и опускала в 3-литровую банку с сывороткой, туда же всыпала 1 ст. сахара и добавляла 1 ч.л. сметаны. Настаивала 2 недели в темном прохладном месте, потом хранила сыворотку в холодильнике, пила слегка подогретой по 0,5 ст. до еды. Чтобы трава чистотела не всплывала, я вкладывала в марлю чисто вымытый и ошпаренный кипятком камешек.

Настой чистотела пила несколько



● Чистотел

лет назад, с тех пор язва желудка о себе больше не напоминает.

*З.КУДЕРКО,
г. Череповец*

Китайцы знают цену бадану



В 1986 году прихватила меня язва двенадцатиперстной кишки. Начиная с этого года, каждые весну и осень я попадал в больницу. Должен заметить, что вместе со мной работал напарником китаец. Как-то стояли мы на ремонте, и после работы он пригласил меня к себе домой. Во время трапезы у меня случился сильный приступ. И тогда дедушка моего напарника по имени Ван (ему на тот момент было 102 года) дал мне выпить какой-то настойки. Через 10-15 мин. боль прошла, а я — как заново на свет родился. Рассказал старику о своих проблемах со здоровьем, и он пообещал вылечить меня. И действительно, впоследствии вылечил. Меня сняли с диспансерного учета. И по сей день я чувствую себя прекрасно.



С его слов я записал тогда много разных рецептов тибетской медицины и, конечно же, те, что касаются желудочно-кишечных заболеваний.

Мне он сказал так: «Я научу тебя помогать людям. Но никогда не бери за это деньги».

Хочу привести рецепт настойки бадана с прополисом, которым я излечился от язвы. Считаю его самым лучшим из всех средств, которые испытал на себе. Для его приготовления, как вы поняли, нужны бадан толстолистный и прополис.

Это лекарство я делаю сам. Измельчаю на мелкой терке 30-40 г прополиса (примерно с теннисный

шарик) и корень бадана. Ссыпаю измельченные прополис и 1 ст.л. корня бадана в поллитровую банку (лучше даже в литровую, чтобы не расплескалось), добавляю 0,5 л водки, 5-10 мин. размешиваю, затем ставлю в темное место на 7-8 дней настаиваться — чем дольше, тем лучше. При этом ежедневно в течение 5 мин. помешиваю. Когда лекарство настоится, принимаю его 3 раза в день за полчаса до еды по 30 капель (1 ч.л.) на 1 ст.л. воды (медленно выпиваю). Если строго придерживаться правил приема, то уже на 5-6-й день исчезают любые боли. Курс лечения — 18 дней. Срок годности настойки — 5 лет. Готовая

настойка бадана с прополисом имеет цвет крепко заваренного чая.

И еще совет для профилактики желудочно-кишечных заболеваний: всегда перед застольем съедайте

по 30-40 г сливочного масла во избежание ожога слизистой оболочки желудка спиртным.

*Вячеслав БОКОВЦОВ,
г. Минск.*

Капустой по язве



У мужа обнаружили язву двенадцатиперстной кишки на почве высокой кислотности желудка (первый признак — изжога). Врач выписал ему препарат на основе сушеной белокочанной капусты.

Тогда я на всех дачных грядках посадила капусту. Ничем не удобряла, чтобы не было нитратов. Как только осенью появились крепкие кочаны капусты, начался новый «бой» — с язвой у мужа. Утром и вечером я отрезала большой кусок капусты, натирала на пластмассовой терке, отжимала через марлю сок и давала мужу пить по 0,5 ст. (и больше) за час до еды, чтобы лишняя кислотность успела уйти из желудка до приема пищи.

Наша упорная борьба началась в сентябре и закончилась в январе, когда и язва залечилась, и капуста уже почти потеряла свою лечебную силу. Потом — пару месяцев перерыв. А для закрепления победы еще два месяца я готовила мужу отвар чистотела (цветков, листьев и стеблей): 1 ч.л. измельченной травы заварить 1 ст. кипятка, пить по 1/4 ст.

*Нина СТРАЖЕВА,
г. Минск.*

Язва двенадцатиперстной кишки



Положительные результаты дает лечение облепиховым маслом. Назначают его сначала по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 30-40 мин. до еды в течение 3-4 недель. Одновременно следует давать больному по 50 мл 2%-ного раствора питьевой соды (лучше соединить раствор соды с облепиховым маслом и, хорошо взболтав, выпить). Прием масла без соды может вызвать кислую отрыжку. При хорошей переносимости дозу облепихового масла постепенно довести до 1 ст.л. на прием. Можно совмещать прием облепихового масла с настоем чистотела. Семь дней принимать утром натощак по 15 мл облепихового масла. А далее 5 г сухой травы чистотела залить 500 мл крутого кипятка, 40 мин. настаивать, процедить и пить по 1 ст.л. 5 раз в день на протяжении двух недель.

*Елена БЫКОВА,
врач, с. Сечинович Брасской обл.*

Испытанное средство от язвенной болезни



Сама страдаю язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки и хотела бы предложить читателям одно из моих средств борьбы с этим недугом.

Мне оно очень помогает при обострениях.

Взять в одинаковых пропорциях (по 1 дес. л.) облепиховое масло (аптечное), воду и яичный желток. Или, например: облепиховое

масло, сухое молоко, кипяченую, слегка теплую воду. Все смешать и выпить перед сном, а также утром натощак.

*Нина ФЕДОРОВА,
г. Минск.*

Вылечилась за месяц



Буквально за один месяц по совету свекра я избавилась от язвы двенадцатиперстной кишки.

Поллитровую банку почек тополя (собирать их нужно ранней весной, когда они липкие) заливала 2 л самогона (60 град.). Настаивала 3 недели. Пила настойку по 1 ст.л. за 30 мин. до еды. Вслед выпивала сырое яйцо,

съедала 1 ст.л. сливочного масла и 1 ст.л. меда. После курса лечения прошло уже 25 лет. Язва больше никогда не беспокоила.

*Галина ЧУХЛЕЙ,
г. Кривое.*

Травы против язвы

Язву желудка я лечу только травами. И они меня никогда не «подводили». Приведу состав, которым я пользовалась в 2001 году. И с тех пор моя язва обострялась только 2 раза.

Цветки ромашки, календулы, трава сушеницы, семена укропа — по 10 г каждого, плоды шиповника — 30 г, трава зверобоя, листья подорожника — по 40 г, трава тысячелистника — 70 г.

4 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять. Пить по 0,5 ст. 3 раза в день до еды. И при этом соблюдать диету.

*Елена ДОБРОСЕЛЬСКАЯ,
г. Гомель.*

Панкреатит

Болезнь выходит в «лидеры»

Говоря о проблемах поджелудочной железы, следует отметить, что сегодня острый панкреатит вышел на 3-е место среди хирургических заболеваний (на 1-ом месте острый аппендицит, на 2-ом — острый холецистит). Чтобы избежать возникновения острого панкреатита, надо бороться с желчнокаменной болезнью. Чем дольше организм страдает от желчнокаменной болезни, тем хуже это для поджелудочной железы.

Очень часто к возникновению панкреатита приводит злоупотребление алкоголем. Под воздействием последнего нарушается консистенция секрета поджелудочной железы, формируются белковые пробки, в которых может задерживаться кальций. И возникает типичный для алкоголиков панкреатит с наличием камней (белковых пробок) в самой поджелудочной железе. У мужчин чаще всего формируется алкогольный панкреатит, у женщин — холецистопанкреатит.

Если приступ острого панкреатита повторился еще хотя бы раз, значит, болезнь приобретает хроническое течение. Первая помощь при панкреатите: вначале 2 дня голод, холод на эпигастральную область и покой. При сильной боли можно принять спазмолитик (например, но-шпу или спазган) для нормализации оттока панкреатического сока и вызвать врача или «скорую помощь». Показано в период голодания питье гидро-карбонатно-хлоридных минеральных вод (боржоми, нарзан, эссентуки № 17), но без газа.

Доктор медицинских наук, профессор **Владимир КОРСУН** советует больным с хроническим панкреатитом (в период ремиссии или в фазе затухающего обострения) применять лекарственные растения, которые:

- стимулируют регенеративную (самовосстановительную) способность тканей — подорожник, алоэ, сушеница, девясил;
- обладают спазмолитическим действием — полынь, мята, аир, душица, тмин;
- оказывают противовоспалительное действие — ромашка, зверобой, бессмертник, тысячелистник.

СБОР ТРАВ: цветки ромашки — 20 г, трава зверобоя — 20 г, листья мяты — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, трава сушеницы — 15 г, листья подорожника — 15 г, трава полыни — 10 г. Смешать. Приготовить настой из расчета 10 г сбора на 200 мл кипятка. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день до еды в течение 2-5 недель.

Лекарственные растения в лечении панкреатита играют лишь вспомогательную роль и не могут быть использованы в качестве заместительной терапии. Но их использование в качестве спазмолитиков, желчегонных и ветрогонных средств вполне допустимо.

Кстати, применяются те же лекарственные растения, что и при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Лечебное питание при хроническом панкреатите

Основные принципы лечебного питания:

- увеличение количества белка в диете (мясо, рыба, творог) до 140-150 г;
- ограничение углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, мед и др.);
- исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (мясные и рыбные бульоны, отвар капусты);
- ограничение содержания в рационе жиров до 70-80 г;
- прием пищи в протертом виде, т.е. исключение продуктов, механически раздражающих слизистую желудка;
- исключение обильного разового приема пищи;
- сохранение принципа частого и дробного питания (через каждые 3-4 часа);
- при обострении болезни ограничение количества пищи вплоть до полного прекращения питания на 1-2 дня.

РАЗРЕШАЮТСЯ следующие блюда и продукты: хлеб и хлебные изделия — хлеб пшеничный 1-го и 2-го сортов выпечки предыдущего дня или подсушенный, а также в виде сухарей — всего 200-300 г в день; супы — овощные (кроме капусты), крупяные (манная, овсяная и др., кроме пше-

на), с вермишелью полтарелки; для улучшения вкуса можно добавлять немного масла или сметаны (вне периода обострения болезни); блюда из мяса и птицы нежирных сортов (говядина, телятина, курица и др.), приготовленные в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.); блюда из рыбы нежирных сортов

лучше речной, в отварном, паровом, рубленном виде или куском; блюда из яиц только в виде омлета; блюда из молока творог некислый, лучше домашнего приготовления (из молока и кефира) в натуральном виде или в виде паровых пудингов, сыр голландский; жиры — масло сливочное несоленое (30 г) и оливковое или рафинированное подсолнечное (10 г) — добавлять в блюда;



общее количество жиров в диете не должно превышать 70-80 г; не следует забывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион; блюда и гарниры из овощей — картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков — применять в вареном, протертом виде, в виде пюре, паровых пудингов без корочки; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий — манной, гречневой,

овсяной, перловой, рисовой, макарон, домашней лапши и вермишели; каши, сваренные на воде с добавлением молока, полужидкие; фрукты — яблоки не сладкие в печеном виде; сладкие блюда — кисели, протертые компоты, желе на ксилите; напитки — слабый

чай, малосладкий; витамины — отвар шиповника и пшеничных отрубей.

ЗАПРЕЩАЮТСЯ: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, жареные мясо и рыба, свиное сало, говяжий и бараний жиры; сырая непротертая капуста, репа, редис, щавель, шпинат, редька, брюква, различные копчености, содержащие много экстрактивных веществ, всякие острые закуски, консервы, колбасы; сдобное тесто, пироги, черный хлеб, мороженое, алкогольные напитки.

Различные препараты йода и брома, а также слабительные противопоказаны.

Приведенные выше диетические рекомендации нужно соблюдать длительное время.

ЗАПОР:

**беда
не приходит
одна...**

или Все, что вы должны знать об этой болезни

По данным врачей-гастроэнтерологов, сегодня той или иной формой запора страдает больше половины россиян. При этом многие не придают этому недугу особого значения. Между тем, запор очень коварен и требует серьезного комплексного лечения. Ведь длительные, хронические запоры часто могут привести к дивертикулезу и другим заболеваниям. А сегодня некоторые ученые говорят о еще более опасной связи — установлена зависимость между запором и раком толстой кишки.

Запор и...

«болезнь с клешнями»

Как показали исследования Всемирной организации здравоохранения, сегодня рак толстой кишки широко распространен в Европе и по некоторым данным занимает третье место среди всех онкологических заболеваний. До сих пор специалистам не удалось раскрыть точный механизм возникновения рака. Но, пытаясь выяснить, почему в наше

время так часто встречается злокачественная опухоль толстой кишки, некоторые ученые пришли к выводам, которые сейчас широко изучаются и открывают новые перспективы в борьбе с этой болезнью.

Дело в том, что в процессе многолетних исследований удалось определить категории людей, у которых наиболее часто возникает рак толстой кишки. Оказалось, что многие из них, — это люди, страдающие запорами!

К сожалению, такова же ситуация и в России. И практически каждый, у кого есть запор, не считает этот недуг серьезной проблемой. Поэтому наши врачи хотели бы предостеречь россиян и объяснить, что с запором необходимо бороться. Рассказывает профессор, заведующий кафедрой лучевой терапии РГМУ им. И.П. Павлова Евгений Петрович Куликов:

— *Сегодня существует много исследований причин возникновения рака. И если говорить о связи рака запора, то, конечно, она есть. Как показывают наблюдения, люди с храни*

ческими запорами чаще других подвержены раку. Объясню почему.

Дело в том, что в течение всей нашей жизни через желудочно-кишечный тракт проходит около полутора тысяч канцерогенов. Понятно, что при запорах эти вредные вещества задерживаются в организме. И чем дольше они в нем находятся, тем выше вероятность развития рака. Это подтверждается тем, что наиболее часто раковая опухоль возникает в местах скопления отработанных продуктов (каловых масс) — в слепой и сигмовидной кишке, печеночном углу, селезеночном углу и т.д.

Ядовитые «бомбы» кишечника

Есть еще одно серьезное заболевание, причиной которого нередко становится запор. Дивертикулярная болезнь...

Дивертикулярная болезнь — это появление в стенках кишечника выпячиваний, похожих на мешочки. Специалисты называют их дивертикулами. Откуда они берутся? Дело в том, что при длительных, хронических запорах в кишечнике повышается давление. При постоянных потугах оно настолько усиливается, что стенки кишечника, в конце концов, не выдерживают. Они деформируются, и в некоторых местах появляются дивертикулы. Причем их может быть очень много.



Подобные образования врачи называют «виноградными гроздьями», подразумевая под виноградинами дивертикулы, а под лозой — кишечник человека.

Но основная опасность заключается в тяжелых осложнениях, к которым может привести дивертикулярная болезнь. Дело в том, что в дивертикулах нередко скапливаются остатки пищи, которые загнивают и, в итоге, приводят к воспалению — дивертикулиту. А это уже очень серьезно и нередко требует срочной операции.

В этом случае происходит почти то же самое, что и при всем известном аппендиците. Мешочки-дивертикулы воспаляются и могут лопнуть так же, как и аппендикс. Только надо учесть, что их, в отличие от аппендикса, может быть много. Лопаясь, они образуют в кишечнике дыры, через которые скопление ядовитых веществ проникает в брюшную полость и разносится кровью и лимфой по всем органам. Одним словом, отравляет весь организм!

Поэтому, в зависимости от коли-

чества воспаленных мешочков-дивертикулов, последствия могут быть самые разные — от сильных болей до внезапных разрывов в кишечнике и, как следствие, острого перитонита и возможной смерти.

Спасительные клетки растений

Становится понятно, что от запоров необходимо срочно избавляться. А лучше — вообще их не допускать!

Сегодня уже совершенно точно доказано, что незаменимым средством в борьбе с запором являются *растительные пищевые волокна*, входящие в состав клеток многих растений. Пищевые волокна делятся на растворимые и нерастворимые. Оба этих вида обладают замечательными свойствами и способны предупреждать развитие многих заболеваний.

Нерастворимые волокна способны удерживать в организме воду. Благодаря этому они набухают, растягивают стенки кишечника, а тот, в свою очередь, начинает сокращаться и выталкивает набухшую массу вместе с другими отработанными продуктами. Происходит естественный процесс очищения кишечника.

Другой вид волокон — растворимые — служит пищей для полезной микрофлоры, которая населяет кишечник. В процессе переработки этой пищи образуются вещества, которые и для кишечника, и для его полезной микрофлоры являются незаменимым источником энергии. Полезная микрофлора начинает размножаться, а кишечник «набирается сил» и начинает регулярно работать.

Очень важно, что сами растительные волокна пищеварительными ферментами человека не перевариваются. Они связывают застарелые отложения кишечника, тщательно очищают его стенки и вместе со всеми шлаками выходят из организма. Получается, что употребление пищевых волокон не только способствует решению проблемы запоров, но и дает возможность очистить, «обновить» кишечник. Тем самым предупреждает развитие многих других заболеваний, связанных с зашлакованностью организма.

Остается вопрос: где же взять эти пищевые волокна? В основном они содержатся в овощах, фруктах, в семенах некоторых растений и крупах грубого помола. Однако чтобы получить их в нужном количестве, необходимо ежедневно съедать не менее 1,5 - 2 (!) кг грубой растительной пищи. Согласитесь, далеко не всем подходит такая диета. Поэтому современные ученые нашли оптимальное решение — они создали концентраты растительных пищевых волокон, которые сегодня можно купить практически в любой аптеке. Они легко усваиваются, почти не имеют противопоказаний и достаточно эффективны.

Так что если вы серьезно относитесь к своему здоровью, избавьтесь от запоров, защитите себя от опасных осложнений, продлите себе жизнь. Тем более что сегодня это возможно. Успехов вам, и будьте здоровы!

Наталья ФЕДОРОВА.
Коллаж Елены КИСЕЛЕВОЙ.

Чистовит ВЭЛ — ^Р скажи запорам нет



**Чистовит ВЭЛ —
надежная работа вашего кишечника!
Спрашивайте в аптеках!**

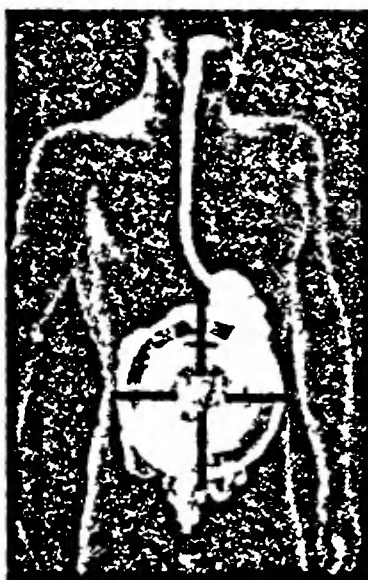
св.№77.99.23.3.У.4979.5.05 от 13.05.05 Не является лекарством.

КОЛИТ

Воспалительные заболевания тонкого кишечника (энтериты), толстого кишечника (колиты), того и другого одновременно (энтероколиты) могут возникать в любом возрасте (чаще у детей и стариков), имеют острое и хроническое течение и разные причины. Одним из типичных их проявлений является понос, однако ориентация в лечении только на борьбу с поносом — весьма упрощенный подход.

Причины острых воспалительных процессов — острого энтерита, энтероколита, гастроэнтероколита — пищевые токсикоинфекции,

обусловленные приемом недоброкачественной и зараженной патогенными микробами пищи, нарушениями элементарной санитарии (грязные руки и посуда, некипяченое молоко, сырая вода, немытые овощи и фрукты и т.п.). Острые энтериты могут сопровождать некоторые инфекции — грипп, пневмонию, вирусные катары верхних дыхательных путей, ангину и другие. Нередки сегодня и токсические энтериты и энтероколиты, обусловленные наличием в пище или воде нитратов, пестицидов, тяжелых металлов и других промышленных ядов.



Голодная диета плюс кизил



Размятые плоды кизила я смешиваю с медом и яичным желтком, если у кого-то из нашей семьи случается расстройство желудка или кишечника. Но вместо мякоти кизила при гастритах, энтеритах и колитах лучше давать высушенные семена из кизиловых косточек, измельченные в порошок и смешанные с крахмалом (2:1) — по 1,5-2 г. С первых приемов порошка боль в животе обычно слабеет, и постепенно общее состояние улучшается. При таком лечении необходимо соблюдать голодную диету.

*Лариса ВЫПИРАЙЛО,
г. Симферополь.*

Неспецифический язвенный колит

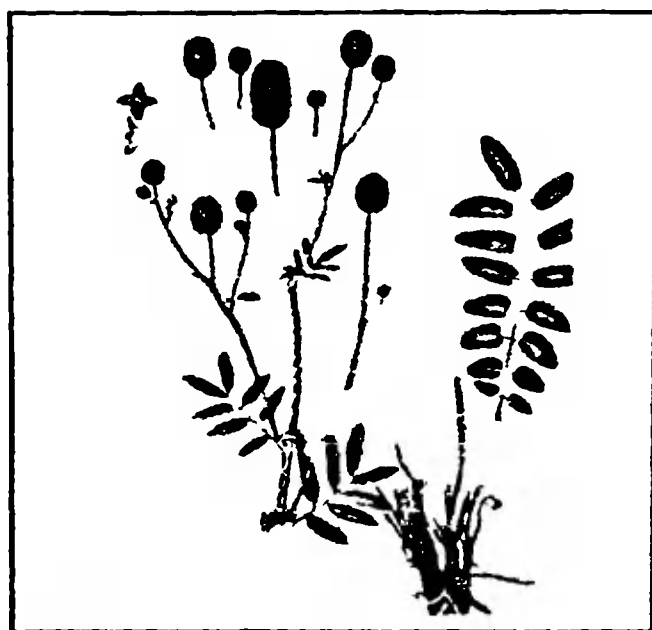
Это заболевание, характеризующееся хроническим воспалительным процессом в слизистой оболочке толстой (ободочной) кишки с образованием множества язв, кровотечением, частым жидким стулом с примесью крови, слизи, гноя. В развитии этого процесса выявлены различные нарушения иммунной системы, аллергические реакции, стойкая инфекция, дисбактериоз, неврологические, эндокринные нарушения и др.

При неспецифическом язвенном колите (НЯК) нарушаются процессы всасывания в кишечнике, происходит большая потеря белка, а также кровопотеря, нарушение минерального обмена, развитие инфекции, интоксикация.

На фоне основных кишечных признаков НЯК у 60-70% больных бывают дополнительно другие, внекишечные признаки: боли в суставах, заболевания кожи, глаз и др., а также осложнения НЯК в виде перфорации (отверстия) в стенке кишечника, кровотечения, свищей в заднем проходе, перетяжки ободочной кишки, злокачественной опухоли, что требует хирургического лечения.

Легкие формы НЯК можно лечить амбулаторно, а средние и тяжелые подлежат стационарному лечению в больнице.

Из народных средств для лечения НЯК используют различные лекарственные растения: отвары (настои) коры дуба, черемухи, черники, шиповника, ромашки и др., а также различные сборы трав. Хороший результат при лечении поносов с выделением крови оказывает отвар из корневищ и корней кровохлебки. Для приготовления такого отвара 2 ст.л. сырья заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин., охлаждают при комнатной температуре 10 мин., процеживают.



● Кровохлебка

Оставшееся сырье отжимают, отвар доводят кипяченой водой до 200 мл. Хранят в прохладном месте не более 2-х суток, принимают по 1 ст.л. 5-6 раз в день после еды. Так же готовят и используют отвар из коры дуба. Из плодов черемухи, шиповника, черники готовят настой из расчета: 4 ст.л. любых ягод — на 0,5 л горячей воды. Держат на водяной бане 15 мин., настаивают. Пьют настой черемухи и черники по 0,5 ст. за 30 мин. до еды как вяжущее средство, а шиповника — 2-3 раза в день, но после еды как витаминное средство.

Для восстановления витаминов группы В, улучшения функции нервной системы применяют настой овса: 1 ст. неочищенного овса залить 1 л теплой воды, настоять 4 часа, а потом кипятить 1 час на медленном огне, процедить. Пить по 0,5 ст. за 30 мин. до еды 3-4 раза в день.

Применяют отвар цветков ромашки внутрь и для клизм при поносах, спазмах кишечника и повышенном



● Шиповник



● Овес

газообразовании. Готовят его из расчета 2 ст.л. цветков ромашки на 0,5 л кипятка. Принимают внутрь по 1/3 ст. 2-3 раза в день после еды. Для клизмы берут 2-3 ст.л. отвара ромашки на 1 л теплой воды.

А еще при НЯК применяют активированный уголь или карболен, который абсорбирует газы и различные ядовитые вещества (токсины). Принимают по 4-5 таблеток угля 3-4 раза в день через 2 часа после еды в течение 2-х недель. Таблетки разжевывают и запивают водой.

Для лечения дисбактериоза при НЯК, хронических колитах, энтеритах применяют активированную кремнем воду (АКВ), причем, без ограничений — после приема пищи в течение всего периода лечения.

В связи с развитием стойкой инфекции при НЯК, которая вызывает тяжелую интоксикацию организма, применяют спиртовую вытяжку прополиса. Полезно также жевать сам

прополис.

Пищу принимают мелкими порциями 5-6 раз в сутки в теплом виде. Диета для лечения НЯК должна содержать белка в среднем 110-120 г в сутки (в т.ч. 60% животного белка) — для компенсации белковой недостаточности.

При потере веса можно пить легкоусвояемые соки: апельсиновый, томатный. Нельзя пить виноградный, абрикосовый и сливовый, которые усиливают брожение в кишечнике.



Есть еще так называемая **болезнь Крона**, когда поражается слизистая не толстого, а тонкого кишечника, что вызывает поносы, боли в животе, вздутие и отхождение большого количества газов. Кал приобретает серо-глинистый цвет, не содержит гноя. Лечение и болезни Крона, и хронического колита проводят народными способами, описанными выше.

*Михаил СИНЯВСКИЙ, врач,
г. Минск.*

КОЛИТ перестанет беспокоить, если...



Перед сном ежедневно делать две клизмы — одну за другой. Первая — очистительная из трех стаканов чистой воды, а вторая — лечебная. Я готовлю ее из стакана рисового отвара и 30 г лактозы (молочного сахара). Эта жидкость должна оставаться в кишечнике всю ночь. В первое время будут образовываться газы в животе, но уже через 5-7 дней лечения исчезают все проявления колита. Тем не менее процедуру нужно делать еще неделю и соблюдать диету.

После курса лечения рекомендуется принимать лактозу два раза в день по 30 г в течение недели. Хорошо действуют при этом теплые сидячие ванны.

Так как колит обычно носит упорный характер, то через два месяца следует повторить двойные клизмы с лактозой (3 дня).

При обострениях колита мне помогает такой чай: заварить в стакане кипятка по 1 ч.л. золототысячника, шалфея и ромашки аптечной, настаивать час, остудить и процедить. Принимать по 1 ст.л. 5-7 раз в день. Это средство рекомендуется и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Также полезна собранная в мае и высушенная на солнце кора осины. Ее немного варят, процеживают, пьют как чай.

*Ирина ФЕРДКО,
г. Гродно.*

Диарея

Расстройство стула

Есть болезни, которые возникают почти полностью по вине самого человека. Они всем известны. Это так называемые кишечные инфекции, которые поражают желудочно-кишечный тракт и вызывают соответствующие симптомы (диарею, боли в животе, тошноту, рвоту, а в тяжелых случаях — выраженную интоксикацию и обезвоживание). Поражаются один, несколько, а иногда и все отделы желудочно-кишечного тракта. Поэтому заболевание может протекать в виде гастрита, гастроэнтерита, энтероколита.

Бытует мнение, что диарея — симптом довольно безобидный, и с ней можно легко справиться с помощью народных методов или, в крайнем случае, с помощью лекарств в домашних условиях. Большинство людей так и делают.

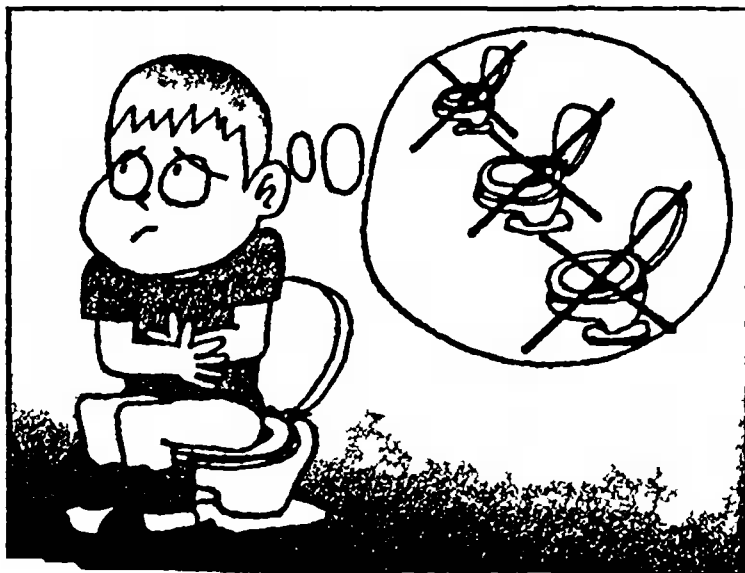
Однако к любому расстройству стула надо относиться насторожен-

но и обязательно обращаться к врачу для консультации. Только специалист сможет правильно оценить ситуацию и определить заболевание.

Если же вызвать врача нет возможности, тогда воспользуйтесь проверенными народными средствами.

● В качестве скорой помощи можно выпить 0,5 ст. раствора марганцовки (слабого розового цвета), следя за тем, чтобы все кристаллы растворились. Обычно одного приема бывает достаточно, чтобы понос прекратился.

● Препараты плодов черники обыкновенной оказывают вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие при поносе неинфекционной природы, колитах, энтеритах. Широко известными средствами являются отвар плодов черники и кисель из них.



● Корка граната, заваренная кипятком, издавна используется при расстройствах желудка. Заварить 1 ст.л. корки 1 ст. кипятка, дать настояться, чтобы появился цвет, и выпить весь стакан за раз.

● Упорные поносы удаётся остановить горячим отваром на красном вине (кагоре) травы манжетки, веток чернышника и корня алтея, взятых поровну.

30 г смеси отваривают в 1 л вина. Натощак выпивают полстакана горячего отвара, а оставшийся отвар выпивают в 4 приема горячим через час после еды.

● Настой коры дуба обыкновенного (1 ч.л. коры залить 2 ст. кипятка и настоять в течение 6-8 часов, процедить) пить по 0,5 ст. 3-4 ра-

за в день до еды. Применяется как сильное вяжущее средство при поносах, воспалениях желудочно-кишечного тракта, дизентерии. Детям не давать!

При этом надо, конечно, соблюдать диету. Следует помнить, что ослаблению перистальтики кишечника (т.е. замедлению продвижения пищи) способствуют горячее питье, содержащие танин вяжущие и горькие средства (крепкий чай, крепкий кофе без молока, какао, красное вино и т.п.), обволакивающие напитки (рисовый отвар, кисели, особенно из черники, кофе из ячменя и желудей и др.). Полезно также всякое сухоядение — сухари, печенье и т.п.

*Подготовила
Валентина ЗАПЕКИНА.*

Нажмите на пупок — и понос «угомонится»



Этот совет я услышала от случайных попутчиков в поезде. Вскоре и случай представился проверить его эффективность. Дочка моей приятельницы вдруг занемогла — понос. Прodelала манипуляции, какие положено, и все прекратилось.

Сама она работает на ферме, бычков подрашивает. Однажды и они запоносили. Сделала каждому из них то же самое, и понос у животных прекратился. Теперь о самом методе лечения. Надо лечь на спину и правой рукой сделать 9 круговых движений против часовой стрелки в области живота и 9 раз надавить пальцем на пупок. Реакция у организма на это действие мгновенная.

А чтобы на протяжении дня хорошо работал желудок, надо сделать таких же 9 кругов ладонью по животу по часовой стрелке и 9 раз нажать пальцем на пупок. Просто и эффективно.

*Лариса АСТАХОВА,
Брестская обл.*

Детям при расстройстве пищеварения



Лучшим средством при поносах, рвоте у маленьких детей (1-2 года) является отвар корневищ кровохлебки.

1 ч.л. корневищ залить 1,5 ст. кипятка и держать на медленном огне под крышкой 30 мин. Остудить. Давать детям по 0,5 ч.л. с промежутками в 2-3 мин.

* * *

Эффективен также чай из ольховых шишек.

Готовят его так: 2 ст.л. шишек ольхи заваривают как обычный чай 1 ст. кипятка. Пьют по 0,5 ст. 2-3 раза в день.

*Елена ШИЛЕНА, врач-педиатр,
Саратовская обл.*



При поносе



Я всегда имею в своей аптечке моментальное средство от поноса. А «вырабатывается» оно так: снять с куриного желудка, или пупка, как его еще называют, пленочку, хорошенько ее вымыть и высушить. Затем измельчить в порошок. И если понос у взрослого, то ему следует принять сразу всю порцию порошка и запить теплой водой. Если у ребенка — берут половинную дозу. Действует прекрасно. Выпил — и поноса как не бывало.

*Валентина ФЕДЧЕНКО,
Мстиславский р-н Могилевской обл.*

* * *



Если у меня случается расстройство желудка, я сразу же беру 1 ст.л. крахмала в рот и заливаю водой. Любой понос прекращается сразу.

*Анатолий БИТЯЙ,
г. Лепель.*

* * *



При расстройстве пищеварения полезны красные вина с высоким содержанием дубильных веществ. Я всегда выбираю в таких случаях каберне или саперави.

*Неля ТИМОФЕЕВ, врач,
г. Москва.*

Метеоризм

«Ветер» в животе

Избыточное выделение газов, образующихся в желудке, называют метеоризмом. Причины этого явления могут быть самыми различными, ведь метеоризм чаще всего — сопутствующее проявление какой-либо болезни. Он может наблюдаться при перитоните, непроходимости кишечника, лямблиозных холециститах, сердечной недостаточности, хроническом гастрите с неязвенной диспепсией, поражениях поджелудочной железы и кишечника (панкреатиты, опухоли этих органов, синдром раздраженного кишечника).

Причиной избыточного газообразования может быть и неправильное питание. При употреблении, например, горохового супа или бобов количество газов в кишечнике увеличивается в 10 раз. Способствуют газообразованию капуста, шпинат, щавель, виноград, яблоки, малина, крыжовник, сильногазированные напитки и продукты, вызывающие брожение: квас, молодое пиво, черный хлеб.

При явном расстройстве стула можно говорить о кишечном брожении и гниении. Бродильная диспепсия проявляет себя плеском, урчанием, усиленным газообразованием, поносами и запорами.

Усиление гнилостных процессов может быть вызвано употреблением пищи, содержащей избыточное количество белков (мясо, рыба, молоко). Помимо диеты необходимо серьезно заниматься микрофлорой кишечника. Сегодня существуют очень эффективные препа-

раты, способные в этом помочь.

Защититься от метеоризма помогут и травяные чаи. Залейте 1-2 ч.л. семян фенхеля (аниса или сбора, состоящего из перечной мяты, имбиря и ромашки) 1 ст. кипятка и настаивайте 10 мин. Пейте между едой. Доза не ограничена.

Можно успокоить вздутый кишечник с помощью ветрогонных приправ: базилика, кориандра (кинза), укропа, фенхеля, мяты, шалфея и тимьяна. Добавляя их в пищу или чай, вы обеспечите незаметную откачку газов из пищеварительного тракта.

Нейтрализует ветрогонную пищу морская капуста — ламинария. Добавляйте ее немного, готовя блюда с клетчаткой (капуста, бобовые и др.)

При вздутии живота хорошо помогает и масло миндаля — по 6-8 капель на кусочек белого хлеба.

*Ната ЛЕНЬКО, врач-гастроэнтеролог,
г. Москва*



От вздутия живота

Известный фитотерапевт Николай ДАНИКОВ предлагает такие способы избавления от «ветра» в желудке и кишечнике.

● На кусочек сахара капнуть 4-7 капель укропного или анисового масла (аптечные препараты) и съесть. Делать так 3-4 раза в день.

● Принимать по 1 г сухого порошка из семян моркови или по 1 ст. горячего настоя этих семян 3 раза в день до еды (заварить 1 ст. кипятка 1 ст.л. семян и настоять ночь, укутав, процедить).

● При большом скоплении газов в кишечнике хорошо помогает имбирь. Принимать порошок на кончике ножа 2-4 раза в день через 15 мин. после еды, запивая 0,5 ст. воды.

● 2 ст.л. сухих измельченных корней петрушки (можно также применять свежие корни) залить 0,5 ст. кипятка, настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

● Смешать в равных частях по объему сухие измельченные цветки ромашки аптечной и траву душицы. 2 ч.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять, укутав, 30 мин., процедить. Пить по 1/4 ст. 3 раза в день до еды.

● Смешать в равных частях по весу траву зверобоя и золототы ячника. 1 ч.л. сухой измельченной смеси залить 1 ст. кипятка, держать в закрытой посуде на слабом огне 5-7 мин., настоять, укутав, 30 мин., процедить. Пить по 1 ст. перед едой.

● 1 ч.л. травы полыни горькой залить 2-мя ст. кипятка, настоять, укутав, 20 мин., процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1/4 ст. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Применение полыни горькой противопоказано при беременности.



● Зверобой

Запор

Как его «отпереть»?

Запоры, к сожалению, не являются чем-то необычным для наших современников. Приблизительно половина взрослого населения и большинство детей с заболеваниями органов ЖКТ страдают из-за нарушения двигательной активности кишечника. Чаще всего их беспокоят именно запоры, лечение которых представляет собой трудную проблему. Начну с терминологии.

Запор — это урежение стула (менее 3 раз в неделю).

Запоры условно делят на функциональные и органические. Функциональные запоры в зависимости от причины подразделяют на пищевые (алиментарные), дискинетические, связанные с нарушением двигательной активности, психо-неврогенные, эндокринные, медикаментозные.

До установления причины запоров трудно рассчитывать на успешное лечение. Поэтому желательно и необходимо обращение к врачу. После беседы, осмотра и проведения минимального обследования врач сможет дать необходимые рекомендации, касающиеся как режима питания, двигательной активности, так и



приема лекарственных препаратов. В некоторых случаях простого осмотра оказывается недостаточно, и может потребоваться дополнительное обследование. Поэтому надо помнить, что и обследование, и лечение запоров должно быть комплексным.

Профилактику запоров нужно начинать с детства. Их можно избежать при соблюдении традиционных рекомендаций относительно детского питания. Диетотерапия играет большую роль не только в профилактике, но и в лечении запоров. На ранних стадиях заболевания правильная диета, регулирующая работу кишечника, во многих случаях приводит к нормализации стула без дополнительного применения лекарственных средств.



Основными факторами, определяющими выбор продуктов для устранения запоров, являются особенности нарушений образования кишечных пищеварительных соков и двигательной активности кишки. Именно от этих факторов зависит, что взять для приготовления пищи и как готовить. По воздействию на двигательную функцию кишечника пищевые вещества разделяют на 3 группы:

- усиливающие моторную функцию;
- замедляющие перистальтику;
- индифферентные.

Наиболее выраженное послабляющее действие оказывают следующие продукты: черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, белый хлеб с повышенным содержанием отрубей, гречневая, ячневая крупы, безалкогольные напитки, насыщенные углекислотой (минеральная вода, лимонад, фруктовые напитки), сладкие кисели и компоты из клюквы, крыжовника.

Выраженность послабляющего действия кисломолочных продуктов меняется в зависимости от способа их приготовления и условий хранения.

Кисломолочные продукты оказывают послабляющее действие.

Послабляющий эффект сохраняется только в течение суток — то есть он имеется только у свежих кисломолочных продуктов. Молоко в чистом виде и добавленное в большом количестве в блюда обычно переносится не очень хорошо, вызывая поносы и метеоризм. Поэтому чаще всего врачи рекомендуют исключить молоко из рациона или уменьшить его содержание при запорах.

Механическими и химическими раздражителями являются волокна растений и органические кислоты. Поэтому при запорах рекомендуются сухофрукты (финики, инжир), свежие фруктовые, овощные и ягодные соки. Некоторые сухофрукты, особенно инжир и чернослив, способствуют набуханию пищевого комка и увеличению объема кишечного содержимого. Хороший послабляющий эффект оказывает так называемый «утренний блок». 15 штук чернослива заливают небольшим количеством воды на ночь. Чернослив вместе с полученным настоем съедают утром натощак и заливают стаканом сока с мякотью.

Почему же овощи и фрукты, а не мясо, например, имеют такое большое значение для нормального пищеварения? Только эти продукты характеризуются особым строением клеточных оболочек, только они содержат пищевые волокна (клетчатку) — основной стимулятор кишечной секреции.

Из-за прочного каркаса клеточные оболочки сырых овощей и фруктов перевариваются с трудом. Человек, в отличие от травоядных животных, не может полностью их переварить.

В оболочках растительных клеток

содержатся углеводы и белки, медленно и неполностью перерабатываемые пищеварительными ферментами. Непереваренная часть пищи достается кишечной микрофлоре, при участии которой образуются кислоты и газы, усиливающие сокращение толстой кишки. Маленькие пузырьки газа делают кишечное содержимое более рыхлым.

Современные методы приготовления консервированных продуктов подразумевают чрезмерное измельчение овощей и фруктов. В результате их механическое воздействие (раздражение, стимуляция) на слизистую оболочку ЖКТ существенно ослабляется. Поэтому приготовленное в домашних условиях с помощью обычной терки овощное или фруктовое пюре имеет большую ценность, чем суперсовременная консервированная экзотика из магазина.

Особое внимание уделяют диетологи отрубям. Их даже рекомендовал страдающим запорами великий Авиценна. Известно, что применение пшеничных отрубей в ежедневной дозе 30 г вдвое увеличивает массу фекалий и вдвое сокращает общее время прохождения пищевого комка по толстой кишке.

Некоторые пациенты отмечают,



что после употребления в пищу отрубей запоры не устраняются, а наоборот, становится труднее опорожнять кишечник. Такое несоответствие можно объяснить тем, что 1 г отрубей связывает 18 г воды. Поэтому при употреблении отрубей нужно выпивать достаточное количество жидкости для предупреждения уплотнения каловых масс. В сутки рекомендуется съедать по 30-40 г пищевых волокон и выпивать 1,5-2,0 л жидкости.

Диетотерапия эффективна при алиментарных (связанных с пищей) запорах. Но при остальных видах запора в большинстве случаев требуется использование лекарственных препаратов. Предпочтение должно отдаваться не слабительным, а средствам, нормализующим стул. К таким препаратам относятся мукофальк, лактулоза.

Лактулоза является мощным стимулятором собственной микрофлоры кишечника. Она устраняет запор благодаря стимуляции перистальтики кишечника и увеличения объема каловых масс. Препарат проявляет высокую эффективность в лечении запоров, возникающих при спаечном процессе брюшной полости, лучевых поражениях толстой кишки, гипотонии кишечника у пожилых людей. Лактулоза может назначаться беременным и в период кормления грудью, т.к. не всасывается и не содержится в грудном молоке. Назначают по 15-30 мл на 2-3 приема до нормализации стула, а далее дозу уменьшают наполовину.

*Елена ПОДОЛЬСКАЯ,
врач-гастроэнтеролог,
г. Москва*

Если «обидели» желудок



Себя и свою семью спасаю в основном народными средствами, так как лекарства для нас очень дорогие.

● При хронических запорах, гастритах и сильном метеоризме можно смешать 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья брать только толстые), настоять 3 часа, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день до еды.

● При запорах пожилым людям полезно съедать на первый завтрак в течение нескольких месяцев 1-2 натертых яблока, смешанных с 1/3 ст. непастеризованного молока и 0,5 ч.л. меда.

Зоя СТОЛЯРЧУК,
г.Слоним.

Проще не бывает, но очень помогает



Почему-то так случилось, что я с детства страдала постоянными запорами. В итоге «заработала» геморрой. Ни ходить нормально, ни сидеть не могла. Детей родила — вообще «шишки» вылезли. К врачам идти стеснялась. Считала свою болезнь постыдной. И вот однажды добрая душа — старая бабулька — посоветовала такое лечение: взять несоленый здор телячий или свиной (т.е. ту сетчатку, что на кишках) и каждый вечер, скрутив его трубочкой, вставлять в задний проход, чуть-чуть оставляя снаружи. Утром снять и подмыться водой с мылом. Повторять такое лечение до тех пор, пока не поправишься. Мне хватило недели.

30 лет прошло уже, как избави-

лась от этой своей мучительной болезни. Больше она ко мне не возвращалась. И дочку свою так же вылечила. Другим людям советовала — им тоже помогло.

Еще один хороший рецепт лечения запоров. Встав утром, выпить натощак стакан чуть теплой кипяченой воды. Через 5 мин. — стакан кефира. Вместо воды можно пить настой чайного гриба. Какое-то время подождать с завтраком. На первых порах рецепт может и не сработать (придется опять прибегнуть к клизме), но потом все придет в норму — желудочно-кишечный тракт перестанет давать сбой.

Рецепты очень эффективные.

Вера АБРАМЧУК,
г.Палочк.

Геморрой

Геморроидальные узлы

Наружные геморроидальные узлы представляют собой синеватые мешочкообразные мягкие выпячивания, наполненные кровью. Внутренние можно определить при расширении заднепроходного отверстия с помощью ректального зеркала.

При трещине заднего прохода обычно появляется лишь капля алой крови. При полипе кровотечение может быть обильным. Для установления диагноза важно выяснить содержание гемоглобина в крови, который может падать при длительном кровотечении, а также произвести пальцевое исследование и ректоскопию, чтобы исключить полип или опухоль прямой кишки. Лечение назначают консервативное либо хирургическое. Кстати, женщинам операцию делать крайне нежелательно. Однако в любом случае при появлении геморроидальных узлов следует соблюдать три условия: обеспечение регулярного стула с помощью слабительных и вегетарианского питания; использование мягкой туалетной бумаги и обмывание заднепроходного отверстия после дефекации; ежедневно перед сном — ванночки с холодной водопроводной водой.

При выпадении узлов их следует вправить с помощью салфетки, смоченной вазелиновым маслом.

Вазелиновое масло принимают также внутрь по 1 ст.л. 2-3 раза в день как слабительное. Его можно чередовать с питьем по утрам стакана холодной воды натощак, приемом вареной свеклы с растительным маслом на завтрак и т.д.

Из народных средств используют листья крапивы и кору крушины (в равных частях). 2 ст.л. смеси за-



● Крапива



● Горец перечный

ливают 0,5 л крутого кипятка, варят на слабом огне 10 мин., столько же времени настаивают, процеживают. Пьют по 0,5 ст. 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Трава горца перечного обязательна при лечении геморроя. Принимать ее в виде отвара (2 ст.л. на 200 мл горячей воды) по 1/3 ст. не более двух раз в сутки. Можно использовать и противогеморроидальные свечи анестезол, где присутствует экстракт этой травы.

*Александр ЛАЙФУРАК,
врач.*

Если «узлы» причиняют боль

✉ Что такое геморроидальные узлы, знаю не понаслышке. Как только возобновляется эта болезнь, я покупаю пакет лаврового листа, заливаю 5-6 л кипятка, даю настояться. Когда вода становится слегка теплой, выливаю в таз и принимаю сидячую ванночку в течение 15-20 мин. Затем смазываю ватку мазью Вишневского (линимент бальзамический) и закладываю в заднепроходное отверстие. Достаточно 4-5 процедур из одного и того же настоя лаврового листа (каждый раз слегка подогревать его), чтобы все прошло.

Некоторые вместо мази Вишневского используют лист алоэ. Срезают кусочек листа, тщательно моют, «разворачивают» его внут-

ренней стороной наружу и заталкивают в прямую кишку на ночь. Тоже очень эффективное средство от геморроя.

*Екатерина САДОВА,
г.Могилев.*



Мазь от геморроя



Геморроем страдают многие люди. А вот как лечиться — не знают или не хотят знать. Мазь, которую я хочу порекомендовать таким больным, опробовала на себе и своих знакомых. Очень помогает. Рецепт старинный.

1 ст. почек черного тополя залить 96%-ным спиртом так, чтобы почки были полностью покрыты жидкостью, настоять 4-5 часов в теплом месте.

Далее перелить настойку в эмалированную посуду и добавить туда 1 ст.л. с верхом свиного внутреннего топленого жира. Кипятить на водяной бане на слабом огне, помешивая до испарения спирта. Поскольку определить готовность мази сложно, то просто надо держать смесь на огне до тех пор, пока жидкости не станет мало. Полученную мазь в горячем виде процедить через 2 слоя марли и хорошо отжать почки.

Мазь зеленоватого цвета, с запахом тополя, готова к употреблению.

Перед сном, лежа в постели, аккуратно смазать этой мазью анус, в т.ч. «шишки», если они есть.



● Почки тополя

Процедуру повторить 3-4 раза на ночь. Затем — неделя перерыва. Вполне возможно, что лечение больше и не понадобится. В период лечения нельзя поднимать тяжести, употреблять спиртное.

Мазь может храниться в холодильнике несколько лет.

И наконец, самое важное обстоятельство: не упустите время сбора тополиных почек — они должны быть клейкими.

*Мария ЦАРЬ,
г. Молодечно.*

Уважаемые читатели! К теме заболеваний желудочно-кишечного тракта мы еще не раз вернемся на страницах «Народного доктора». Поэтому рекомендуем оформить на него подписку.

Загадка бабушкиного чая

✉ Наша семья переехала в новую квартиру. По соседству с нами поселилась бабушка, болеющая геморроем. Однажды она по моей просьбе принесла траву, которой лечила свою болезнь. Это была сорная трава, растущая на сырых полях, возле канав. Я собрала такую траву, высушила (на всякий случай). Через некоторое время она мне понадобилась. Врач поставил диагноз: геморрой.

Заваривала траву и пила вместо чая, сколько могла. Болезнь прошла и не повторялась.

Заинтересовавшись лекарственными травами, в одной из книг прочла, что горец почечуйный (почечуйная геморройная трава) применяется при геморрое. На рисунке



действительно была та трава, которую мне посоветовала бабушка. Значит, я вылечилась геморройной травой.

*Рамзия САФИНА,
Башкирия.*

Геморрой исчезнет, как только...

✉ Ни в одной энциклопедии я этого рецепта не нашел. Он достался мне от дедушки. А ему еще в дореволюционное время дал такой совет травник.

Итак, нужно натереть на мелкой терке корень хрена. 1 ст.л. измельченной массы положить в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды и поставить на огонь. Как только вода закипит, снять с плиты, накрыть крышкой и дать настояться. Затем настой процедить, отжать, перелить в бутылку, хранить в холодильнике, при употреблении взбалтывать. Пить по 1 ст.л. за полчаса до еды 3 раза в день. Как только вы выпьете 1 л настоя хрена — геморрой исчезнет.

*Николай НЕПОВИННЫХ,
Воронежская обл.*

Гельминтозы

Сестра ромашки — пижма



При изгнании глистов (острицы, аскариды, власоглав, цепень и др.) берут 1 дес.л. корзинок пижмы и 1 ч.л. травы полыни горькой на 200 мл кипятка, выдерживают 1-2 мин. под крышкой на малом огне, остужают до 60 град., добавляют измельченный зубчик чеснока, настаивают 1 час, процеживают, доводят объем жидкости до исходного. Потом делают из этого настоя микроклизмы на ночь в объеме 30-50 мл 2-3 раза, т.е. 2-3 дня.

В Болгарии при изгнании глистов применяют порошок из цветков пижмы с медом в соотношении 3:100 (по весу). Принимают 3 раза в день по 1 ст.л. с промежутком в 2 часа (например, в 8, 10, 12 часов) и потом используют любое слабительное средство.

Известный украинский автор Михаил Носаль предлагает изгонять глистов клизмами из отвара пижмы и чеснока на молоке. Настои пижмы также принимают внутрь для уничтожения лямблий.

*Лидия НОВИЧИХИНА,
травница, г.Минск.*



Солитер не «уживается» с селедкой

☐ В свое время солитер был и у моего отца. Он применял различные способы, чтобы выжить из организма этого опасного «квартиранта». Но... результаты были половинчатыми: выходили куски этого паразита, а головка оставалась, затем он вновь вырастал.

Как-то отцу посоветовали поступить так. В течение недели соблюдать «селедочную диету». А это значит, что нужно есть только «крутую» (сильно соленую) селедку и больше ничего! Питье жидкости свести к минимуму. Утром натощак можно выпить 100 г водки. Отец выдержал эту трудную диету, за что и был вознагражден: солитер не смог «ужиться» с селедкой и вышел целиком.



*Александр КОВАЛЬЧУК,
Слуцкий р-н Минской обл.*

Вот так «острый живот»!

☐ Однажды ночью к нам в больницу поступил худощавый старик с диагнозом: острый живот. При осмотре живот у него был как доска твердый, полная непроходимость кишечника. Взяли на операционный стол, вскрыли брюшную полость, а там глисты, как веревки, лежат. Вся брюшная полость забита ими до отказа. Как вскрыли, так и зашили.

В связи с этим не могу не вспомнить и такой случай. В детстве я росла слабым ребенком, часто болела. У матери возникли подозрения на глисты. И тогда она дала мне столовую ложку меда, а в мед накапала несколько капель березового дегтя. Наутро, когда я пошла в туалет, с испражнениями вышел и клубок аскарид. Сразу стало легче. Заодно и некоторые другие болезни оставили меня в покое. Кстати, антигельминтным действием обладают и листья ясеня. Листья, заготовленные в первой половине лета, заваривают и пьют как чай.

*Надежда ИВАНОВА,
г.Гродно.*

Наш словарь

Недуги малопонятные, но очень досадные

Проктит — воспаление слизистой оболочки прямой кишки — чаще всего возникает как следствие ранее перенесенного инфекционного заболевания (в частности, дизентерии, сальмонеллеза). Иногда воспаление слизистой провоцируют геморрой или трещины заднего прохода. Бывает проктит, который развивается на почве хронических упорных запоров, сопровождающихся скоплением твердого кала в прямой кишке: в этих случаях каловые массы постоянно травмируют слизистую.

Если проктит сочетается с геморроем или трещинами заднего прохода, возможно выделение крови. Но учтите, что в этих случаях кровь всегда алого цвета и не перемешивается с каловыми массами.

В таком состоянии заниматься самолечением (принимать антибиотики, делать клизмы и т.д.) крайне опасно. Надо сразу обратиться к врачу, лучше если это будет проктолог.

Парапроктит — (от греческого «пара» — «возле», «около») это воспалительное заболевание клетчатки, окружающей ректальную зону, ниж-

ний отдел прямой кишки. Основные причины его возникновения — стрессы, снижение иммунитета, малоподвижный, сидячий образ жизни, чрезмерный прием антибиотиков, погрешности в еде (питание всухомятку, на ходу, а это вызывает запоры или, наоборот, жидкий стул).

При запорах слизистая повреждается, образуются ссадины, трещины, в которые попадает инфекция. Парапроктит начинается с зуда, незначительного дискомфорта в области анального отверстия, потом болезнь набирает обороты, образуются гнойные затёки, которые могут переходить в различные свищевые формы, прорываться наружу, на поверхность кожи. Если прорыва нет, гнойная масса выходит вместе со слизью, другими неприятными гнилостными выделениями через задний проход.

Сигмоидит — это воспаление сигмовидной кишки, одного из отделов толстого кишечника. Причин подобного воспаления довольно много, например, инфекции, прием некоторых лекарств, лучевое воздействие (при лучевой терапии по

поводу новообразований женских половых органов), неспецифический язвенный колит. Лечение таких больных проводится в соответствии с причиной и степенью выраженности сигмоидита, характером проявлений заболевания.

Большинство страдающих сигмоидитом консультируются и лечатся у гастроэнтеролога амбулаторно или в гастроэнтерологическом стационаре.

Проктосигмоидит — это воспалительный процесс слизистой оболочки прямой и сигмовидной кишки. Чаще это — местное проявление воспалительного процесса всей толстой кишки и, более того, нарушение функционирования всего желудочно-кишечного тракта. В зависимости от локализации, протяженности поражения кишечника у больных могут быть разные жалобы: ноющие боли в области прямой кишки, в низу живота, особенно слева, неустойчивый стул (чередование запоров и поносов), хотя может быть склонность или к запорам, или к поносам, чувство неполного опорожнения кишечника. При дефекации в кале могут быть примеси слизи, крови.

Следует помнить, что подобные жалобы бывают и при раке прямой или сигмовидной кишки, поэтому при появлении подобных ощущений необходимо срочно обратиться к врачу и тщательно обследоваться.

Причины же воспалительного заболевания прямой и сигмовидной кишки могут быть самыми различными. Считают, что на первое место надо поставить злоупотребление

острой пищи (кислое, соленое, горькое) и алкоголем.

Синдром раздраженной кишки (СРК) функциональное состояние, которое возникает чаще всего после стрессов, неправильного питания или в результате инфекции, когда в кишечнике появляется условно активизированная патогенная микрофлора. Основные симптомы СРК — запоры, поносы, слизистые выделения (как правило, без крови), вздутия, спастические боли (колики) в нижних отделах живота.

При синдроме раздраженной кишки обычно поражается весь кишечник. Недуг может быть острым и хроническим.

Чаще болеют СРК люди молодые, в возрасте 25-40 лет, мужчины и женщины.

Поскольку аналогичные симптомы характерны для многих других заболеваний, в частности, полипов, язвенных колитов, рака, болезни Крона, необходима дифференциация недуга. Синдром раздраженной кишки сопровождается запорами, сильными спастическими болями. Хотя причина всех неприятных проявлений обычно одна — бытовой стресс.

Дивертикулез — очень распространенное заболевание, о котором люди иногда даже не подозревают, хотя уже больны. Чаще всего оно поражает людей в возрасте старше 50 лет.

В его основе лежит нарушение перистальтики кишечника, в результате в стенке толстого кишечника образуются выпячивания — карманы (дивертикулы). Когда оболочка одного

или нескольких карманов воспаляется, это называется дивертикулитом. Как правило, дивертикулез развивается из-за того, что пища бедна клетчаткой и содержит слишком много

очищенных углеводов. Заболевание редко возникает у молодых людей, однако от него страдает приблизительно каждый третий в возрасте 50-70 лет.

Подпишитесь на 2007 год

Библиотечка газеты «Народный доктор» — «Домашняя энциклопедия здоровья» — в 2007 году выпускает брошюры:

● «Святые, которые нас лечат» (выпуск № 1, февраль) расскажет о наиболее популярных святых, к которым можно обратиться за помощью в исцелении от различных недугов.

● «Аптекарский огород» (выпуск № 2, май) познакомит читателей с зелеными лекарями, которые растут на огороде и с успехом применяются в лечении широкого спектра заболеваний.

● «Детские болезни в вопросах и ответах» (выпуск № 3, август) продолжит «детскую» тему, начатую в брошюре «12 месяцев. Ваш малыш день за днем». На сей раз речь пойдет о здоровье детей дошкольного и младшего школьного возраста. На вопросы читателей ответят компетентные специалисты.

● В брошюре «Секс после 40-ка» (выпуск № 4, ноябрь) мы затронем весьма актуальные для многих проблемы интимной жизни, которые негативно отражаются на общем самочувствии. Как достичь гармонии в близости между партнерами, сохранить «сексуальное долголетие», избежать инфекции, передаваемых половым путем? Это — лишь малая часть проблем, которые мы собираемся обсудить вместе с вами, дорогие читатели.

Подписные индексы: (Сразу на весь год)

12665 — «Почта России», 15937 — «Пресса России».

В комплекте с газетой «Народный доктор»:

12673 — «Почта России», 83484 — «Пресса России».

Питание и здоровье

Экстремальная диета

Людам с заболеваниями органов пищеварения, особенно в период обострения, нужна особая диета с определенным набором пищевых продуктов и некоторыми особенностями их кулинарной обработки.

Так, в острый период холецистита (воспаление желчного пузыря) в первые дни рекомендуется принимать только теплое питье: некрепкий сладкий чай, минеральную воду, сладкие фруктовые и ягодные соки, разведенные водой, отвар шиповника. Пить надо небольшими глотками по 3-6 ст. в день. По мере улучшения состояния и уменьшения боли, можно есть в ограниченном количестве и дробно (т.е. 5-6 раз в день) слизистые и протертые супы (овсяный, рисовый, маннй), каши (манную, овсяную, рисовую), кисели и желе из сладких фруктов и ягод. Постепенно рацион несколько расширить за счет включения в него нежирного творога, нежирной отварной рыбы, протертого мяса, белых сухарей. При этом блюда необходимо готовить на пару или отваривать в воде и подавать в протертом виде. Принимать пищу следует небольшими порциями в теплом виде. В этот период противопоказаны бобовые (горох, фасоль), свежие овощи и зелень, а также овощи, богатые эфирными маслами (чеснок, лук,

редис), и жареные продукты. Данной диеты рекомендуется придерживаться до полного исчезновения всех острых проявлений болезни (обычно 3-4 недели).

При панкреатите (воспаление поджелудочной железы) в первые 2-3 дня острого периода также необходимо употреблять только жидкость: 1-1,5 л (по 200 мл 4-5 раз в день) минеральной воды (типа боржоми) комнатной температуры и без газа, отвар шиповника (1-2 ст.). Затем можно вводить в рацион жидкую или полужидкую пищу (вареную или приготовленную на пару, 5-6 раз в день). Следует отказаться от употребления тугоплавких жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия), а также продуктов, содержащих грубую клетчатку, богатых экстрактивными веществами и стимулирующих секрецию пищеварительных желез. Обычно такой диеты придерживаются 5-7 дней.

Только теплое питье (вода, чай) разрешается и в первые дни при остром гастрите (воспаление слизистой обо-

лочки желудка). Затем, когда стихнут острые проявления, можно есть теплую пищу в жидком виде: слизистые супы, слабый бульон, кисель и т.п. Несколько позже — жидкие каши, картофельное пюре, яйца всмятку, протертое мясо с добавлением овощей и фруктов.

При остром энтерите (воспаление тонкого кишечника) или в период обострения хронического процесса больному в первый день следует пить только не очень горячий крепкий чай с сахаром (2 ч.л. на 1 ст.) — по 1 ст. 6-8 раз в течение дня. На следующий день можно добавить 1 ст. отвара шиповника, 2 ст. теплого рисового отвара, 1 ст. отвара ягод черемухи или черники либо кисель из ягод смородины. Затем рацион несколько расширить — белые сухари, супы на слабом и обезжиренном бульоне, отварные и паровые блюда из мяса, рыбы, круп, кисели, желе, какао на воде. Есть следует 5 раз в день. После 7-8 дней, по мере улучшения состояния, в рацион можно вводить новые продукты и блюда, постепен-

но переходя на полноценную диету, предусмотренную для данного заболевания.

Болезни органов пищеварения часто сопровождаются поносом и рвотой. В этом случае необходимо как можно больше пить — жидкость вымывает из организма различные токсины и препятствует обезвоживанию. Минимальная доза — 1 ст. жидкости каждый час. Пить следует маленькими глотками, чтобы не вызвать рвоту. Что именно пить, зависит от вашего желания. Можно теплый чай без сахара или просто кипяченую воду. Чтобы восполнить потери минеральных веществ и сахара, можно приготовить лечебный напиток, растворив 1/4 ч.л. пищевой соды в 1 ст. воды. Или взять 1 ст. фруктового сока и размешать в нем 0,5 ч.л. меда или сахара и добавить щепотку поваренной соли. Может быть, и не очень вкусно, зато весьма полезно.

*Дмитрий МАКУНИН,
сотрудник станции скорой помощи,
г. Муром Владимирской обл.*

Голодайте правильно!



Моим «идейным вдохновителем» был «Народный лечебник» русского врача П.М.Куреннова, где очень много внимания отведено теме очищения организма от шлаков путем голодания. Настоятельно рекомендую прочесть его тем, кто собирается стать на эту «стезю».

Голодать я стала не сразу, а готовила себя к этому шагу психологически, долго настраивалась. И, поверьте, это очень помогло «выдержать экзамен». А дело было так. Накану-

не вечером сделала очистительную клизму. Взяла 2 л остуженной кипяченой воды, добавила 1 ст.л. яблочного уксуса (можно использовать сок лимона), все размешала и только тогда

залила жидкость в кружку Эсмарха.

После этой процедуры выпила на ночь сильное слабительное. На другой и во все последующие 7 дней голодания я также делала клизмы, но уже с добавлением марганцовки (чтобы вода была чуть розового цвета). Если выполнять эти процедуры, то уже на 2-й день на еду не тянет.

Конечно, лучше всего проводить курс лечебного голодания в санатории под наблюдением врача. Если у вас семья, то очень хорошо, чтобы вашу «акцию» поддержал кто-то еще (моя подруга, например, голодала вместе с мужем). Я же «работала» одна, а потому мне было тяжелее. Воды я выпивала в день до 2 л, но не дотягивала до нормы; это, наверное, индивидуальный «показатель», кто сколько сможет. Однако следует знать: во время голодания нельзя пить фруктовые соки и бульоны, поскольку это будет уже не очищение организма путем голодания, а особый род диеты. С 3-4-го дня я вводила в водный режим 0,5 л минеральной воды, что рекомендовалось в брошюре.

Еще одна важная деталь очистительного голодания — тепловой режим. Обязательно нужно держать тело в тепле, даже можно пользоваться грелками и бутылками с горячей водой для ног в холодную погоду. А еще — почаще отдыхать.

А теперь самое главное: как правильно выйти из состояния голодания. Это — дело не одного дня. Рекомендуется специальный шестидневный режим питания.

В 1-й день смешать 1 л некон-



сервированного сока с 0,5 л воды. Желательно приготовить морковный или яблочный сок, можно и другой. Я, например, делала сок из тыквы, которую вырастила на своем участке. Эта смесь и есть вся ваша «еда».

На 2-й день (питание 4-5 разовое) можно употреблять овощи, фрукты, ягоды. Есть до первого проявления чувства насыщения. Овощи лучше употреблять в сыром виде (я терла их на мелкой терке). С пищей обязательно есть чеснок (10-15 г), независимо от индивидуальной переносимости его до лечения голодом. Чеснок хорошо «идет» с отварной свеклой (что я и делала). К концу второго дня можно запечь в духовке картофель. Когда я его попробовала, да еще со свеклой, то мне показалось, что ничего вкуснее я раньше не ела, хотя все это было без соли (в течение первых пяти дней восстановления пищевого режима категорически запрещается употреблять соль!), картофель сам по себе имеет достаточное количество

соли. А мои близкие недоумевали: как я «это» могу есть?

На 3-й день к овощам, фруктам, сокам (повторюсь, все должно быть натуральным) добавляются сухофрукты (размочить их в теплой воде, добавить 2 ст.л. меда).

В 4-й день количество приемов пищи сокращается до 3-4 раз. Рацион становится еще шире, в питание вводятся каши из разных круп (гречка, овес, перловка, пшено), которые готовят на воде без соли и заправляют растительным маслом. К концу дня можно съесть немного орехов, семечек.

В 5-й день в меню допустимо присутствие бобовых — гороха и фасоли, которые лучше всего готовить в виде каши.

И, наконец, на 6-й день питания можно позволить себе хлеб, в котором содержится соль, после чего на седьмой день можно переходить на трехразовое питание (цикл — месяц) с ограничением молочных продуктов, яиц, куриного мяса и других

продуктов животного происхождения, масло употреблять только растительное.

По правилам, описанным в упомянутой ранее брошюре, после месяца такого питания можно провести более длительный курс голодания (в пределах 20-25 дней). После этого — такой же режим питания, но более длительный (1,5-2 месяца). Затем — третий, заключительный курс лечебного голодания в течение 10-20 дней с соответствующим выходом из него.

В брошюре говорится, что язык — индикатор состояния всего организма. Полное очищение языка свидетельствует о том, что патологические процессы в организме прекратились. К сожалению, у меня не хватает ни сил, ни терпения пройти три курса голодания подряд. Но раз в год в течение 10 дней я голодала уже три раза. Результатами довольна.

Н.А.,
г. Осиновичи.

Золотое правило питания

Каким образом возникает раковая опухоль? Что служит пусковым механизмом для ее образования и развития?

На эти и некоторые другие вопросы подобного рода может быть целый ряд ответов. Но один из них, наиболее важный и существенный, более всего характерный для нашей повседневной действительности, жизни и быта, мы попытаемся рассмотреть в свете достижений науки последних лет.

Источником образования опухолей служат микотоксины. Это токсины плесневых грибов (микогрибы),

обладающие токсическим действием в чрезвычайно малых дозах. Вследствие этого их обнаружили в пище-

вых продуктах совершенно недавно — только в последнее десятилетие, благодаря появлению высокочувствительных методов анализа.

Одним из наиболее опасных микотоксинов является афлатоксин, который обладает сильным канцерогенным действием (встречается чаще всего в арахисе, или земляном орехе, и кукурузе). В природе афлатоксинов довольно много, но сравнительно полно изучены пока только 5 основных. Их обозначают буквами латинского алфавита В₁, В₂, С₁, С₂, М₁.

Микогрибами поражаются главным образом продукты растительного происхождения. Именно микогрибы образуют микотоксины. Наиболее благоприятным условием для развития этих плесневых грибов является температура около 30 град. при повышенной влажности (около 85%).

Обычно плесень развивается на поверхности продукта, но ее токсины проникают во всю глубину, не изменяя вида и консистенции продукта.

Высоким канцерогенным действием обладает и микотоксин паутин. Очень часто он образуется в подгнивших яблоках, облепихе, других фруктах, плодах, овощах, ягодах, соках, джемах, вареньях, приготовленных из заплесневелого сырья.

В гнилых початках кукурузы встречается еще один очень опасный микотоксин — зеараленон. Другие микотоксины встречаются в растительных продуктах реже. В продуктах животноговодства они обнаруживаются лишь в молоке коров, которым скармливали плесневелые корма.

В продуктовых магазинах выстав-

ляют в корзинах, на лотках заплесневевшие и подгнившие гроздья винограда, апельсины, лимоны, яблоки, бананы, мандарины, груши и другие пораженные плесенью и гнилью фрукты, но тщательно «обработанные» работниками магазинов: вырезаны подгнившие места, пятна и т.п. Эта продукция продается по сниженным ценам и, что удивительно, привлекает покупателей: в этих отходах роется немало людей, выбирая себе менее пораженные гнилью продукты. «На варенье», — говорят они.

Некоторые думают, что вполне достаточно для уничтожения ядов, выделяемых плесенью, прокипятить варенье. Это заблуждение. Эти яды представляют собой низкомолекулярные соединения, которые от кипячения не разрушаются.

Специалисты в области питания считают, что даже слегка подгнившему фрукту одна дорога — в мусоропровод. Обезвредить микотоксины, вредные для сердца и печени и способные вызвать рак, не в состоянии и тепловая обработка.

Два слова о подогреваемой пище, сваренной впрок. Учеными установлено, что некоторые бактерии вырабатывают токсические вещества, которые отравляют пищу. Если сами они и погибают при повторном нагревании, все равно после них остаются токсины, вредные для здоровья человека. Поэтому золотое правило питания — пища должна быть всегда свежей. Нельзя оставлять еду на потом. Чтобы не выливать ее вон, варите столько, сколько сможете съесть.

*Григорий ОЩЕНКО, травник-целитель,
г.Поронайск Сахалинской обл.*

Ваш бог — водородный показатель

Официально в систему измерений водородный показатель был включен в 1909 году по инициативе датского химика Питера Серенсена. Основное его назначение: контроль за химическими процессами в организме. Чем старше человек — тем ниже водородный показатель. Уже к 45 годам появляются болезни. В первую очередь увеличивается отложение холестерина на стенках артерий, вен, капилляров. К этому времени уже израсходовался запас микроэлементов в организме и прежде всего, кремния, йода, молибдена, железа, кобальта, селена. В молодости кремний может 8 раз использоваться в организме, а в старости — всего 3 раза. Йод повторно вообще не используется. Железо в молодости используется 1,2 раза, а в старости — 0,85 раза. То есть, его постоянно не хватает. Если бы люди это знали, можно было бы стабилизировать поступление этих микроэлементов с пищей. Ведь микроэлементы влияют на водородный показатель. Они повышают его. При раке ваш бог — водородный показатель. Если он имеет возможность повышаться в процессе лечения (независимо от стадии), то вы выживете и будете жить долго, соблюдая определенные правила. К заболеванию раком приводит снижение водородного показателя до величины 5,6. Если показатель опустился еще ниже, то такой человек обречен. Чем старше больной, тем сложнее поднять его водородный показатель.

Операции по удалению опухоли излечивают редко, так как рак — это заболевание всего организма, и, соответственно, лечить надо весь организм.

Онкобольному при III стадии заболевания необходимы:

- полный отказ от мясных блюд, сала, мяса, молока, сметаны, яиц, колбасы, кур;
- переход на растительную пищу, предпочтительно на рис, гречку, грибы всех видов (в первую очередь шампиньоны, у которых pH — 7,4 ед.), на овощи (и в первую очередь огурцы, тыкву, свеклу, капусту, морковь,

бобы), ягоды и фрукты: груши (у них pH — 7,1 ед.), облепиху, вишни, сливы, арбузы.

В период лечения не рекомендуется употреблять водку, щавель, клюкву, киви, сахар, сладости.

Клетка рака при низком водородном показателе питается холестерином, глюкозой, кислородом. Лишить ее этого питания — главная задача. Каким путем это достигается? Отказом от мясных блюд и переходом на растительную пищу мы добиваемся успеха, но не останавливаем полностью болезнь. Повысить водородный показатель мож-

но 48-часовым голоданием. Одной из причин возникновения опухоли являются застойные процессы в кишечнике. Поэтому необходимо делать клизмы с чистотелом, хреном, полынью, «мертвой» водой в начале лечения. Лучше всего — на второй день голодания.

К сожалению, многие авторы книг о голодании (как зарубежные, так и наши) не могут дать теоретическое обоснование того, что происходит в организме во время голодания. Поясняя кратко. После 12 часов голодания начинает повышаться водородный показатель слюны, через 18 часов меняется водородный показатель мочи, через 23 часа меняется водородный показатель крови и выдыхаемого воздуха. Через 48 часов происходит процесс подавления любого воспаления. Гибнут многие микроорганизмы, в том числе и паразиты (но не все).

Благодаря такому профилактическому голоданию, мы подходим к рас-

четным единицам pH в зависимости от возраста больного. Если он не дотягивает до контрольной цифры, назначаются щелочные воды, в том числе «живая» вода, приготовленная на активаторе. Всю пищу и чай следует готовить на «живой» воде. При тяжелой форме рекомендуется длительное фракционное лечебное голодание от 5 до 30 дней под наблюдением врача. На 14-й день голодания прием «живой» воды или других щелочных вод с водородным показателем не ниже 9,0, в зависимости от состояния больного. Лечение проводит сам больной, если он твердо усвоил способы излечения и строго придерживается всех необходимых рекомендаций. Длится это 5-9 месяцев. При улучшении состояния больному рекомендуется соблюдать определенные правила всю оставшуюся жизнь.

*Евгений ЛАППО,
руководитель центра «Долголетие»,
г. Витебск.*

Раздельное питание

Советует травник

Если говорить о заболеваниях печени и желчного пузыря, нередких нынче, то следует подчеркнуть, что виноваты в их появлении мы сами. Способствуют развитию этих болезней такие факторы, как злоупотребление алкоголем и жирной пищей, нерегулярное питание, несовместимость пищевых продуктов, нервные расстройства и др.

Особенно опасен для печени старый жир. Любая хозяйка должна знать, что после каждого жарения сковороду следует мыть, а не использовать остатки жира для нового

приготовления пищи. На этом не сэкономите — впоследствии дороже обойдется лечение.

Следует знать, что сырые продукты едят раньше вареных, жирные

— раньше сухих, а быстроперевариваемую пищу едят раньше той, что переваривается медленно. Овощи и фрукты перевариваются в желудке 15-30 мин., супы — 1-2 часа, вареные яйца, хлеб — 2-3 часа, жареный картофель — 4 часа, картофель с мясом — до 5 часов, жирные мясные продукты — до 2 суток.

На каждый вид пищи нужен желудочный сок определенного состава: на белки (яйца, мясо, рыба) — один; на крахмалы (хлеб, картофель) — другой. Лучше эти продукты есть раздельно, с интервалом 3-4 часа. Молоко и кефир также следует «отдалить» от приема пищи на 3-4 часа.

Овощи и зелень совместимы со всеми продуктами и помогают желудку и печени усваивать как белки, так и крахмалы.

А если ваша печень уже стала делать «пробуксовки», то могу посоветовать средства для ее поддержания.

Во-первых, очень полезен для

печени тыквенный сок, который нужно пить по 150-200 г три раза в день после еды.

Во-вторых, неплохо было бы поддерживать печень таким сбором. Взять 1 часть семян укропа, 4 части цветков бессмертника, 3 части хвоща полевого, 3 части корня одуванчика, часть травы сушеницы болотной. Если какой-то компонент отсутствует то можно обойтись и без него, а вот наличие цветков бессмертника — обязательно. 1 ст.л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 100-150 г три раза в день за 20-30 мин. до еды.

И такой рецепт. Натереть на терке хрен, отжать сок. 100 г сока развести 0,5 л кипятка, настоять сутки. Пить по 50 г три раза в день за 15-30 мин. до еды. Курс лечения — 16 дней, повторить через 7 дней.

*Дмитрий МОГДАЛЕВ,
травник,
г.п.Круглое.*

Почему сахар вреден для здоровья

(по данным американских исследователей и медиков)

● Способствует снижению иммунитета.

● Может вызвать нарушения минерального обмена.

● Способен привести к раздражительности, волнению, нарушению внимания, детским капризам.

● Вызывает значительное повы-

шение уровня триглицеридов.

● Способствует снижению сопротивляемости бактериальным инфекциям.

● Может вызвать повреждение почек.

● Снижает уровень липопротеинов высокой плотности.

- Ведет к дефициту микроэле-мента хрома.

- Способствует возникновению рака молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки.

- Увеличивает уровень глюкозы и инсулина.

- Вызывает дефицит микроэле-ментов меди.

- Нарушает всасывание кальция и магния.

- Ухудшает зрение.

- Может вызвать гипогликемию (понижение уровня глюкозы).

- Способствует повышению кис-лотности перевариваемой пищи.

- У детей может повысить уро-вень адреналина.

- У людей с нарушениями пище-варительного тракта приводит к на-рушению всасывания питательных веществ.

- Ускоряет наступление возраст-ных изменений.

- Способствует развитию алко-голизма.

- Вызывает кариес.

- Способствует ожирению.

- Увеличивает риск развития яз-венного колита.

- Ведет к обострению язвенной болезни двенадцатиперстной киш-ки.

- Может привести к развитию артрита.

- Провоцирует приступы бронхи-альной астмы.

- Способствует возникновению грибковых заболеваний (возбудитель — *Candida albicans*).

- Способен вызывать образова-

ние камней в желчном пу ре.

- Увеличивает ри к развития ишемической болезни сердца.

- Пров циирует обостр ние хро-нического аппендицита

- Может вызвать рассеянный склероз.

- Способствует появлению ге-морроя.

- Увеличивает вероятность вари-козного расширения вен.

- Может привести к подъему уровня глюкозы и инсулина в крови у женщин, пользующихся гормональ-ными противозачаточными таблет-ками.

- Способствует возникновению пародонтоза.

- Увеличивает риск развития остеопороза.

- Увеличивает кислотность слю-ны.

- Может нарушить чувстви-тельность к инсулину.

- Снижает толерантность к глю-козе.

- Может снизить выработку гор-мона роста.

- Способен увеличить уровень холестерина.

- Способствует повышению си-столического артериального дав-ления.

- У детей вызывает сонливость.

- Вызывает головную боль.

- Нарушает всасывание белков.

- Служит причиной пищевой ал-лергии.

- Способствует развитию диа-бета.

- У беременных может вызвать токсикоз.

- Провоцирует экзему у детей.
- Предрасполагает к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- Может нарушить структуру ДНК.
- Вызывает нарушение структуры белков.
- Изменяя структуру коллагена, способствует раннему появлению морщин.
- Предрасполагает к развитию катаракты.
- Способствует возникновению эмфиземы легких.

- Провоцирует развитие атеросклероза.
- Способствует повышению содержания липопротеидов низкой плотности, что приводит к повреждению сосудов.
- Ведет к появлению в кровотоке свободных радикалов.
- Снижает функциональную активность ферментов.

*Анатолий МАЛОВИЧКО,
травник-целитель,
писатель-натуропат,
г. Каунас, Литва.*

Включите в свой рацион мед — «регулирующий» кислотности

Здоровьем в нашей большой семье мы обязаны пасеке, которая вот уже более 20 лет нас и кормит, и лечит. Кроме того, что пчелопродукты — великолепные борцы с простудой, их с успехом можно применять в лечении болезней ЖКТ. В качестве «регулирующего» кислотности желудочного сока мы используем пчелиный мед.

Поскольку болезни у всех разные, то нейтрализуем их так.

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока едим его по 30-40 г за 1,5-2 часа до еды, а при гастрите с пониженной кислотностью — за 10-15 мин. до еды. Причем мед в теплом виде снижает, а в холодном повышает кислотность желудочного сока.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также эрозивного гастрита мед принимаем за 1,5-2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина.

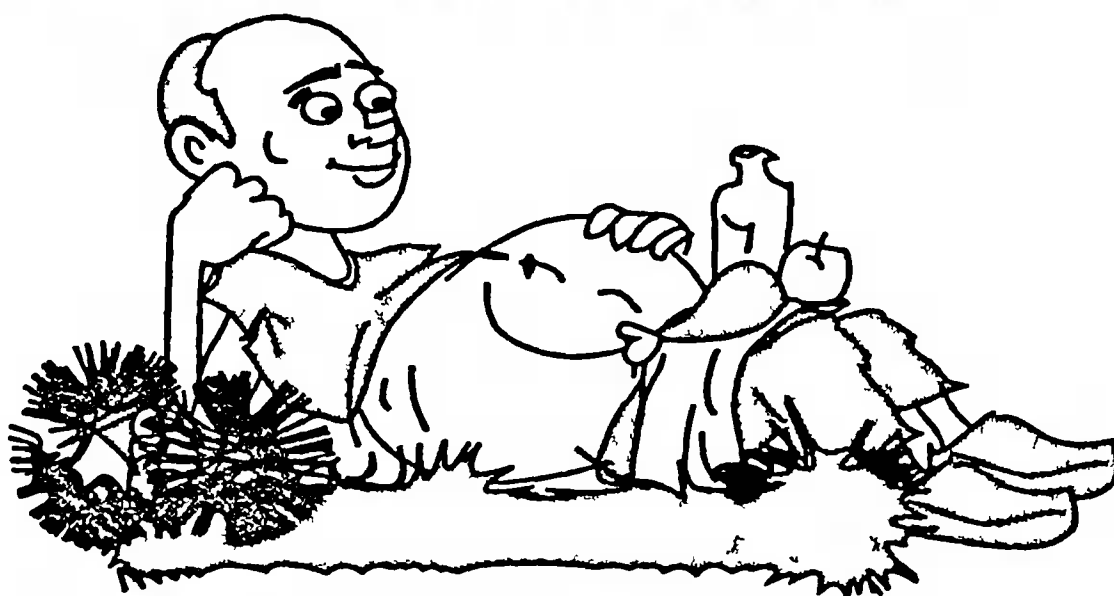
Порцию меда (40-60 г) нужно растворить в 0,5 ст. теплой воды.

Суточная доза меда при лечении желудка — 100-150 г. Курс лечения 1-2 месяца, при необходимости можно повторить — вреда не будет.

Искренне желаем всем доброго здоровья.



*Семья ИВАНОВЫХ,
г. Саратов.*



«Библиотечка газеты «Народный доктор»: «Домашняя энциклопедия здоровья».

Периодичность в 2006 г. — 4 раза (февраль, май, август, октябрь).

№ 4 (20), октябрь 2006 г.

Издается с января 2002 года.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока».

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-12687.

Индексы: 15361 (кат. «Пресса России»), 81337 (кат. агентства «Роспечать»),
12664 (кат. «Почта России»)

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК.

Тел. (8-10-375-222) 32-71-36.

Адрес редакции: 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А».

Тел в Смоленске: (8-0812) 64-75-64, 64-75-65 (редакция),
(8-0812) 64-75-05, 61-19-80, 61-19-90 (служба распространения).

E-mail: opt@smolensk.toloka.com

© ООО «Издательский дом «Толока».

Охраняется Законом об авторском праве.

Воспроизведение этого сборника полностью или частично без письменного разрешения издателя запрещено и будет преследоваться в судебном порядке.

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.  — на правах рекламы.

Составитель Валентина ЗАПЕКИНА.

Ответственный секретарь Юрий ДЕГТЯРЕВ.

Корректор Наталья БАРАНОВСКАЯ.

Подписано в печать 27.09.2006 г. Формат 60x84/16. Бумага газетная. Гарнитура Pragmatica.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,72. Тираж 87500 экз. Заказ № 5000.

Набрано и сверстано в компьютерном центре ООО «Издательский дом «Толока».

Отпечатано в ООО «Печатный мир».

603107 г.Н. Новгород, ул. Ларина, 7..