


**Здоров'є на вашем столі:
науч.-попул. изд.**

Про книгу

Книга известного врача-диетолога Светланы Ильиной «Здоровье на вашем столе» адресована тем, кто хочет быть здоровым и преодолеть недуги. Наши далекие предки куда лучше нас разбирались в окружающем нас растительном мире, хорошо знали лечебные свойства растений, умели их собирать, заготавливать, лечить ими. Человек станет более здоровым, сделает свою жизнь более счастливой, если ежедневно будет употреблять в пищу то, что дарит ему Природа.  Для широкого круга читателей.

Светлана ИЛЬИНА

ЗДОРОВЬЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

7-е издание



Киев
ВСИ «Медицина»
2018

ББК 53.59
И46

Ильина С.И.

И46 **Здоровье на вашем столе : науч.-попул. изд. / С.И. Ильина. — 7-е изд., испр. — К. : ВСИ «Медицина», 2018. — 336 с.**
ISBN 978-617-505-644-8

Книга известного врача-диетолога Светланы Ильиной «Здоровье на вашем столе» адресована тем, кто хочет быть здоровым и преодолеть недуги. Наши далекие предки куда лучше нас разбирались в окружающем нас растительном мире, хорошо знали лечебные свойства растений, умели их собирать, заготавливать, лечить ими. Человек станет более здоровым, сделает свою жизнь более счастливой, если ежедневно будет употреблять в пищу то, что дарит ему Природа.

Для широкого круга читателей.

ББК 53.59

ISBN 978-617-505-644-8

© С.И. Ильина, 2005, 2018
© Издательство «Медицина»,
оформление, 2005, 2012
© ВСИ «Медицина», оформление, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

КАК, КОГДА, СКОЛЬКО И ЧТО ЕСТЬ?	6
РАССТРОЙСТВО ФУНКЦИИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА	14
Боль, спазмы и тяжесть в желудке, отсутствие аппетита, отрыжка, изжога	15
Гастрит с пониженной кислотностью	17
Гастрит с повышенной кислотностью	21
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	23
Колит	28
Запор	30
Метеоризм	41
Изжога	43
Дисбактериоз	43
Понос	45
Геморрой	47
Гельминтозы	52
Лямблиозный холангит (лямблии)	56
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	57
Болезни печени	59
Вирусный гепатит (болезнь Боткина)	62
Болезни желчного пузыря	69
«Слепое» зондирование (тюбаж)	71
БОЛЕЗНИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	73
Панкреатит	73
Сахарный диабет	75
БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	91
Инфаркт миокарда	95
Инсульт	99
Атеросклероз	99
Гипертоническая болезнь	103
Стенокардия (грудная жаба)	111
Тахикардия	113
Варикозное расширение вен	115

АНЕМИЯ	118
БОЛЕЗНИ СЕЛЕЗЕНКИ	122
БОЛЕЗНИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ	124
Острый гломерулонефрит	127
Мочекаменная болезнь	137
Цистит	144
Энурез	146
Простатит	148
Аденома предстательной железы	151
Импотенция	153
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	158
Бронхит	159
Одышка	165
Бронхиальная астма	166
Кашель	170
Простуда	173
Ангина	177
Насморк	181
Пневмония	184
Плеврит	187
Туберкулез легких	188
Курение	193
БОЛЬ	194
Головная боль	194
Мигреноподобная боль	198
Отит (воспаление уха)	199
Зубная боль	202
Пяточная шпора	205
Трещины на пятках	206
Боль в ногах, судороги	207
Ревматизм	208
Радикулит	213
Артрит	214
Подагра	216
Остеохондроз	218
Ушибы	220
ОЖИРЕНИЕ	221
ОЖОГИ	244
РАНЫ И ГНОЙНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ	248
БЕССОННИЦА	252
ОПУХОЛИ	256

АНТИБИОТОКИ И КАНДИДОЗ	264
РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ	266
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	268
Конъюнктивит	269
Катаракта	271
Глаукома (повышение внутриглазного давления), перерождение сетчатки, роговицы, помутнение стекловидного тела	271
Ячмень	272
Куриная слепота	273
Отечность век	273
АЛЛЕРГИЯ	275
СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ	280
Центральная нервная система	284
Эпилепсия	288
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	289
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ НАДПОЧЕЧНИКОВ	291
АЛКОГОЛИЗМ	292
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КОЖИ	296
Морщины и болезни	296
Веснушки	301
Юношеские угри	302
Витилиго (кожа пегая, песь)	303
Псориаз (чешуйчатый лишай)	304
Трофические язвы	306
Пролежни	307
Экзема	308
Бородавки	309
Мозоли	312
Изменение волос	315
Педикулез (вшивость)	319
Перхоть	320
Заболевание ногтей	321
Потливость	323
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ, ОТДАЛЯЮЩИЕ СТАРОСТЬ СРЕДСТВА	325
ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА	329
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	334

*Посвящается
памяти моей бабушки
Гелены Владимировны Запорожец*

*«Смотри, нас трое — я, ты и болезнь.
Поэтому если ты будешь на моей стороне,
Нам будет легче одолеть ее одну.
Но если ты перейдешь на ее сторону,
Я один не в состоянии буду одолеть вас
обоих».*

Древний восточный врач-философ

КАК, КОГДА, СКОЛЬКО И ЧТО ЕСТЬ?

Самое дорогое, что есть у человека, — это здоровье. Особенно дорогим оно становится, когда начинает пошаливать. Дорогим в прямом и переносном смысле.

Жизнь заставляет искать способы сохранения и восстановления здоровья. И на помощь приходит диетология — наука, которая изучает состав продуктов питания, их воздействие на организм человека, влияние того, что мы едим, на наше здоровье.

История развития диетологии напоминает политический детектив: различные виды продуктов то подвергались гонениям, то возводились на пьедестал. Досталось в свое время и яйцам, и сахару, и кофе, и огурцам, и баклажанам.

Затем их реабилитировали. А сколько горячих дискуссий проходило по поводу голодания! Его то называли лучшим лекарем, то обвиняли во всех грехах. Многообразие приверженцев различных теорий питания невероятно: сыроеды, вегетарианцы, убежденные мясоеды, консервояды, насекомояды... Очень модные в свое время и весьма распространенные «калорийные» диеты теперь вызывают сомнения у диетологов разных стран.

Как есть? Когда есть? Сколько есть? Что есть?

Все эти вопросы предстают перед нами ежедневно. Давайте попытаемся найти на них ответы.

Как есть? Известно, что «кулинарные пристрастия» формируются с детства. Поэтому особое внимание следует уделять тому, как должен есть ребенок.

Одна из главных заповедей: никакого принуждения, насилия в питании.

Пищевое насилие может нанести непоправимый физический и психологический вред. Уговоры ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызвать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к тому, в чем ощущает потребность детский организм, чего и сколько ему хочется съесть. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит выяснить, что бы он хотел съесть. Не принуждайте ребенка есть быстро, лучше вырабатывайте у него привычку тщательно пережевывать пищу. Тогда пищеварительному тракту не придется «додельвать» ту работу, которую не сделали зубы и слюнные железы. Темп еды, впрочем как и температура пищи, — дело личное. Не бойтесь, если ребенок отказывается от еды вовсе. Не стоит паниковать. Значит, не все в порядке с организмом, и Природа подсказывает ему лечение кратковременным голодом. Проявите терпение и выдержку. Очень скоро ребенок сам прибежит и попросит поесть. Не прибегайте к пищевым поощрениям, соблазнам, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение. Наблюдая за тем, что выбирает ребенок из еды, предлагаемой ему, можно сделать важные выводы о состоянии его здоровья, потребностях организма. А главное — положитесь на инстинкт ребенка. Если вы еще не успели его испортить, то пусть он лучше сам выберет, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности ему нужно съесть и выпить. Поверьте, что детский организм лучше вас знает, что ему надо.

Вследствие регулярного употребления в пищу мяса с хлебом, каши с молоком и сахаром, сладких пирогов возникает брожение пищи в пищеварительном тракте, вызывающее у детей частые воспаления миндалин, понос, запор, гастрит, немотивированное повышение температуры, аллергию. Некоторые родители, перекармливая детей, закладывают основы ожирения, неизбежно ведущего к целому букету заболеваний.

Многие узнают себя в человеке, вваливающимся на кухню в пальто, который ест руками прямо из кастрюли, стоя у раскрытого холодильника. Не стоит забывать о том, как важен процесс подготовки организма к приему пищи. Пока вы красиво сервируете стол, включаются звуковые, световые, слуховые и многие другие анализаторы, помогающие организму подготовиться к принятию пищи, выработать желудочный сок. В старину в деревне было заведено, чтобы младшие дети тщательно протирали перед обедом большой деревянный стол, не говоря уже об общепринятой молитве, являющейся своеобразной медитацией.

В понятие «культура принятия пищи», вероятно, можно включить термин «психология еды», предполагающий человеческое окружение, обстановку в столовой, ее освещение, музыкальное сопровождение.

В дореволюционные времена размеренный образ жизни в каждом обеспеченном доме способствовал тому, что строго соблюдались часы приема пищи и свято чтились традиции послеобеденного семейного общения. Вся семья собиралась за большим обеденным столом, покрытым накрахмаленной скатертью и салфетками, сервированным тонким фарфором, сияющим хрусталем и начищенными до блеска столовыми приборами, причем каждому дню недели соответствовал определенный цвет столового белья. Обедали в просторных светлых столовых с огромными окнами, а кофе с коньяком и сигары подавались в полутемный кабинет, куда мужчины переходили для послеобеденных бесед о политике. Во время еды, как правило, велись тихие беседы, позволяющие принимать пищу неторопливо, тщательно пережевывая.

Если вспомнить, что в одном доме все нам кажется изумительно вкусным, а в другом — не очень, хотя продукты используются дорогие, доброкачественные и рецепты соблюдаются точно, невольно напрашивается мысль о том, что, видимо, существует некая «биоэнергетика» приготовления пищи. Качество еды во многом зависит от душевного настроения хозяйки, готовившей ее. Мы знаем о том, что есть люди, биоэнергетически «подходящие» и «не подходящие» друг другу. Если перенести это понятие и на еду, которая является для организма главным источником энергии, то очень показательным нам кажется правило, о котором идет речь в романе Александра Дюма «Граф Монте-Кристо»: ничего не есть в доме врага.

Трапеза всегда была окружена особой атмосферой. За столом должны царить покой и доброжелательность. Ни в коем случае не следует выяснять отношений. По старинному этикету, передавая за столом соль или хлеб, следовало смотреть друг другу в глаза.

Многие замечали, что не с каждым человеком чувствуешь себя уютно за столом, не с любым следует садиться за стол, принимать пищу и алкогольные напитки. Среди почитателей зеленого змия бытует понятие «легкой руки», это же касается и принятия пищи. От наших бабушек мы слышали о людях, которым не доверяли резать хлеб, потому что он сразу же черствел.

Одна из религиозных сект Востока запрещает допускать женщину к приготовлению еды в период ежемесячного гормонального обновления. У нас считается, что капуста, заквашенная во время полнолуния, никогда не получится вкусной и хрустящей. Эти и другие приметы заставляют задуматься о взаимосвязи всех явлений Природы — звезд, растений, звуков, цветов радуги, человеческого организма. В Украине издавна любили ставить на стол букеты из клевера, весенних одуванчиков. А в императорских дворцах и семьях крупных европейских вельмож было принято не только украшать столы живыми цветами, но и давать обеды под звуки струнных оркестров. На Руси же цари трапезничали под песни и пляски скоморохов. Эти обычаи были продиктова-

ны отнюдь не капризами монархов, они несут в себе глубокий смысл. Дело в том, что легкая музыка расслабляет центральную нервную систему, «освобождая» поджелудочную железу и всю ферментативную систему для того, чтобы во время еды активно работали органы пищеварения.

Есть нужно с удовольствием, пытаясь не отвлекаться, тогда пища будет лучше усваиваться. Старайтесь не брать себе добавки. Потерпите. Чувство насыщения придет чуть позже. Если вы мало съели, лучше перекусите через 2 ч. Прекрасно, если это будет морковь, яблоко, персик, сладкий перец, апельсин, овсяная каша и даже макароны из муки грубого помола.

Неплохо, если хозяйка дома заранее планирует какие-то блюда и сообщает об этом всем членам семьи. Человек должен быть психологически готов к тому, что ему придется есть, а ферментативная система сама подготовит к этому пищеварительный тракт. За 30 мин до употребления в пищу мяса или рыбы желательно выпить стакан свежего овощного сока (вместо жирного бульона). Тогда желудочный сок выделится в том количестве, которое необходимо для переваривания белков. До и сразу после еды лучше ничего не пить, а сделать это не ранее чем через 30 мин после окончания еды. А во время болезни желательно поменьше есть и побольше пить. Старайтесь не перекармливать больных, за которыми ухаживаете, иначе вы снизите их шансы на скорейшее выздоровление. А главное — во время приема пищи сохранять хорошее настроение. «Веселое сердце — наилучшее лекарство», — говорил мудрый Соломон еще 3 тысячи лет назад.

Как, когда и сколько есть, чтобы сохранить здоровье и излечиться от болезней?

Этому посвящено приведенное описание и обоснование методики диет, предлагаемых автором и проверенных на практике.

Лечение больных при помощи данной методики диет дало блестящие результаты. Еще земские врачи подобным способом лечили язву желудка и двенадцатиперстной кишки, чахотку, депрессию и другие заболевания, с которыми им приходилось сталкиваться в своей практике.

Методика диет основана на следующих принципах:

— питание без хлеба, сахара, соли, сливочного масла (на период лечения допустимо подсаливать лишь первые блюда);

— семи-, восьмиразовое питание;

— монодиета, подразумевающая прием в течение дня одного вида продукта, например, весь день каши или овощи, или первое блюдо.

Применяя лечебные диеты, описанные в данной книге, можно не только вылечить заболевания печени или желудка, но и восстановить нарушенные связи между системами и органами. А поскольку человеческий организм — сложная биохимическая лаборатория, то их четкое

взаимодействие необходимо для того, чтобы продлить срок службы каждого подразделения этой лаборатории.

При монодиете происходит разгрузка и восстановление организма как на макро-, так и на микроуровне. Это не только позволяет излечить какой-то процесс, но и ввести организм в фазу стабильной работы.

Если здоровый человек выработает у себя привычку к семиразовому приему пищи, пусть даже разными продуктами в течение одного дня, то это будет биохимически оправдано, потому что на каждый прием пищи выбрасывается желчь, происходит ее обновление в желчном пузыре, вырабатывается желудочный сок нормальной кислотности, все его составляющие пропорционально сбалансированы. При таком образе питания на каждый прием употребляется небольшое количество пищи, и человек не успевает сильно проголодаться в течение 2 ч, кроме того, уменьшается объем желудка и для ощущения сытости требуется меньше еды. Человек не испытывает чувства тяжести после еды, потому что выделяемое желудком количество сока достаточно для переработки съеденного. А самое главное — при употреблении пищи 7—8 раз в день небольшими порциями мы избавляемся от таких неприятных явлений, как отрыжка, изжога, горечь, металлический привкус во рту. Начинает активно работать кишечник, и как результат — каловые массы формируются в течение 24 ч и своевременно выводятся из организма. Эта немаловажная функция активизируется и выполняется в полном объеме лишь при семи-, восьмиразовом питании.

Усвоив и приняв подобный образ питания, вы заметите, что у вас улучшается настроение, более радостным становится восприятие окружающего мира. Не все знают о том, что частые состояния подавленности духа, «черные» мысли, взрывные эмоции, немотивированные слезы и депрессии могут быть вызваны дисфункцией печени, кишечника или плохой работой надпочечников. Вдруг начинает казаться, что вы никому не нужны, вас разлюбили и позабыли. Это болезнь, которая еще не дает о себе знать болевыми синдромами, окрашивает вашу жизнь в серые и черные цвета.

Удивительно, с каким постоянством мы отравляем свой организм экологически грязными водой и продуктами, животными жирами, ежедневным употреблением мяса, алкоголя, сигарет, не вникая в то, какую гигантскую работу приходится проделывать всем очистительным системам организма по ликвидации последствий таких «удовольствий». Потом удивляемся, откуда берутся болезни. А ведь печень, почки, сердце, кишечник тоже могут «уставать» и «бастовать», если их перегружать работой.

При обнаружении в своем организме признаков каких-либо заболеваний или при «получении» определенного диагноза не стоит приходить в состояние панического ужаса, которое парализует волю, притупляет мышление. Не лучше ли ту энергию, которая уходит на то, чтобы жалеть себя, использовать для реальной помощи ослабленному ор-

ганизму? Ведь психологический настрой определенным образом влияет на протекание заболевания и, в конечном счете, на его излечение. Лишь недавно появилась литература о том, какой огромной силой обладает энергия мысли, какое влияние на нашу жизнь оказывает так называемая ментальная сфера. История дает нам немало примеров того, как вера в победу помогала солдатам выигрывать безнадежные сражения. Пытайтесь представлять себе любые образы, которые милы вашему сердцу, часто они будут возникать сами по себе и помогут справиться с недугом.

Вы могли видеть, как заболевшее животное покидает стадо в поисках целебного растения. Когда человек болеет, ему хочется побыть в одиночестве, его раздражает привычное окружение, угнетает пища животного происхождения. Изучив химический состав многих продуктов растительного происхождения и их воздействие на организм человека, мы обнаружили, что многие из них в состоянии помочь нам исцелиться, если их употреблять в правильном сочетании и приготовленными определенным образом.

При возникновении или развитии острых и хронических патологических процессов организму показана монодиета. Это означает, что 7—8, а при язвах, депрессиях 9—10 раз в день в пищу следует употреблять одно блюдо (например, печеный картофель или гречневую кашу). Если такое однообразие становится невыносимым, можно из этого продукта приготовить несколько различных блюд. Например, если это творог, то в течение дня его можно употреблять с изюмом и орехами, кислым молоком или кефиром, чесноком и зеленью. Если это свекла, то ее можно подавать с хреном, обязательно с растительным маслом, орехами, изюмом, калиной, ягодными заготовками, со свежими огурцами, морковью, яблоками.

При лечении любого заболевания монодиетой обязательно учитывается работа ферментативной системы. Каждый орган, участвующий в переваривании пищи, выделяет свой фермент. Наш организм вырабатывает около сотни различных ферментов, при помощи которых происходит расщепление и переваривание пищи до энергии и воды. Каждый из этих ферментов отвечает за «обработку» определенной группы продуктов питания. Поэтому, когда мы едим огурцы с молоком, хлеб с мясом, яйца с картофелем и тому подобное, в системе ферментов начинается «паника», которая напоминает броуновское движение частиц. Интересно, как бы вы отреагировали, если бы вас заставили одновременно читать книгу, красить забор, примерять новый наряд и играть в шахматы? Беспорядочно смешивая продукты в нашем питании, мы закладываем основы сбоя в работе пищеварительного тракта, общего обмена веществ и даже гормональной системы.

Очередность дней в монодиетах должна строго соблюдаться, потому что она дает возможность последовательно «отдыхать» различным группам ферментов. По такой системе питания каждый фермент вос-

становливается, отбрасывая ненужное, и вновь работает с полной отдачей. Любые диеты (английская, голливудская, диета для космонавтов), применяемые при ожирении, включающие яблоко, сыр, мясо, салат, яйцо, кашу, безусловно, ведут к снижению массы тела на какое-то время, но они дестабилизируют работу ферментативной системы, а поскольку организм во время диеты воспринимает все более остро, то такая разбалансировка плачевна.

Основной принцип питания — умеренность.

Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме — «сова» выпьет с утра чашечку кофе, а «жаворонок» предпочтет завтрак поплотнее. Прекрасно начинать день с «эликсира здоровья» — 0,5 л отвара овощей (картофеля, моркови, петрушки, укропа). Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна. Ибо аппетит — это и привычка, и инстинкт. С ним нельзя не считаться. Впрочем, как и со своими внутренними биологическими часами. Например, если в 8 ч утра вы примете алкоголь, то на печень обрушится сокрушительный удар. А вот если сядете за стол в 15 ч, то получите наибольшее удовольствие от еды, ибо в это время суток органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.

Когда есть? Идеально перекусывать каждые два часа и желательно каждый день в одно и то же время, чтобы организм автоматически вырабатывал необходимые для пищеварения компоненты к определенному часу. Особое внимание необходимо уделить первому завтраку (о нем подробно рассказывается в разделе «Болезни печени и желчевыводящих путей»). Но почему мы просто обязаны позавтракать первый раз летом до 7 ч, а зимой — до 8 ч утра?

Представьте себе рассвет. Вспомните, как в одночасье просыпается Природа: пестрым многоголосьем заливаются птицы, оживает растительный мир, ваша собака или кошка, дождавшись вашего пробуждения, нетерпеливо устремляется на кухню, забегая вперед. Начинается новый день, новая жизнь. И не слушайте тех, кто говорит, что организм должен «заработать» себе завтрак. Поверьте, он вам ничего не должен. А только вы ему. За то, что он терпит все ваши издевательства над собой и при этом еще умудряется слаженно работать. Поэтому позавтракайте в указанное время, чтобы отбросить ночную токсичную желчь, вобравшую в себя отрицательные результаты вчерашних пищевых и многих других «подвигов».

О совместимости продуктов

Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед. Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства. Ни с чем не сочетается только дыня, являясь своеобраз-

ным «санитаром». Ее нужно есть как самостоятельное блюдо, чтобы не вызвать сильных гнилостных процессов в кишечнике.

ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА сочетаются только с зеленью и растительным маслом.

ЯЙЦА можно есть с зеленью, овощами. Их лучше употреблять после 14 ч и сократить количество в летнем рационе. Не стоит их сочетать со сливочным маслом, поскольку это вносит в организм чрезмерную порцию холестерина.

МЯСО хорошо сочетается с зеленью и красными овощами, ни в какой мере не следует мясо сочетать с тестом (пельмени, пирожки, чебуреки).

Несовместима **БЕЛКОВАЯ ПИЦЦА** разного происхождения: мясо — молоко, молоко — яйца, мясо — сыр, мясо — орехи.

БЕЛКОВУЮ ПИЦЦУ (мясо всех видов, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и **КРАХМАЛЬНУЮ** (хлеб, изделия из муки, каши, картофель) нужно употреблять в разное время суток. Даже птицы клюют зерна и ловят насекомых в разное время дня.

СВЕЖЕЕ МОЛОКО не сочетается ни с какими продуктами и вообще плохо усваивается взрослым организмом. Оно полезно лишь детям и старикам.

САХАР плохо сочетается с белковой и крахмалистой пищей, потому что не требует переваривания в желудке, а сразу усваивается в кишечнике. А употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к брожению и задержке ее в желудке, следствие этого — кислая отрыжка, изжога.

В обычных условиях **СОЛЬ** лучше не употреблять, поскольку потребность в ней возникает лишь при истощении надпочечников.

Любители растительной пищи должны знать, что **ОВОЩИ** лучше варить в малом количестве воды. Не следует соединять в одном приеме пищи тех плодов, что растут на деревьях, с теми, что растут на грядках. Исключение составляет лимон, его можно добавлять в любые овощные блюда.

Каждый продукт питания несет свою энергетику. А если у вас плохое настроение, лучше принять душ, послушать легкую музыку и с радостью приступить к приготовлению пищи, дабы не отнимать энергию у продуктов. В противном случае вместо живых витаминов и других необходимых веществ наш организм будет получать безжизненную массу.

И все-таки надо готовить те блюда, которые любят члены семьи. Потому что если мать заставляет ребенка есть то, что ей легче и проще приготовить, а не то, что он любит, то в возрасте 15—16 лет у него могут возникнуть хронический гастродуоденит и холангит. Пищевые пристрастия формируются не капризным характером, а генетической памятью рода.

РАССТРОЙСТВО ФУНКЦИИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Какой системе, какому органу нужно помочь в первую очередь? Ведь все органы нашего организма уникальны, неповторимы, но, к сожалению, без запасных деталей. В организме нет ничего лишнего. Какое-то время червеобразный отросток медикам казался ненужным, его удаляли для того, чтобы не было неожиданного воспаления и не пришлось бы делать срочную операцию (в США довольно распространенной эта операция была у годовалых детей. Забота о будущем!). Но вскоре медики были вынуждены констатировать, что иммунная система оперированных отличается от таковой у неоперированных. Выполняет все-таки свою функцию в организме и этот «лишний» отросток.

Энергия, высвобождаемая в результате переваривания пищи, дает возможность работать всем органам и системам.

А чем мы только ни нагружаем наш терпеливый, не знающий износа организм. Он так отлажен природой, что без сбоя должен работать 150—180 лет. Но увы. Создается такое впечатление, что многие ставят перед собой цель как можно быстрее вывести его из строя. Когда уже много «проделано» в этом направлении, то начинаются поиски и исправления поломок.

Поскольку вся пища, поступающая в организм, неизбежно попадает в желудок и задерживается там для переваривания, то самый оптимальный способ лечения желудочных заболеваний — это правильный режим питания. К сожалению, нам доступен очень однообразный набор продуктов питания. Мы питаемся стихийно и нерегулярно, часто чем придется. Все это приводит к тому, что нарушается синхронизация работы нервно-сосудистого и железисто-секреторного аппарата желудка.

Появляется неприятный, иногда металлический привкус во рту, наблюдается обратный заброс пищи в пищевод, а иногда он настолько мощный, что в пищевод попадает желчь (рефлюкс), и ее привкус ощущается во рту. Часто возникают жалобы на тяжесть в желудке, так как пища вовремя не переваривается, на отсутствие аппетита. Прием пищи

превращается в неприятную повинность с возникновением чувства страха, от которой человек старается увильнуть. В таких случаях необходимо приучить себя к дробному питанию, а количество пищи, съеденной за один прием, должно быть минимальным. Надо не только вкусно готовить, но и соблюдать хотя бы элементы сервировки: салфетки на столе, тарелки, чашки для чая, кофе. Кушать без сопровождения теле- и радиопередач, не читать книгу. Не вести беседу о политике, экономике. Необходимо вкушать. Понимать, что все это входит в единый комплекс лечения.

Боль, спазмы и тяжесть в желудке, отсутствие аппетита, отрыжка, изжога

Чай из смеси цветков РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО. Для приготовления смеси сырье берут в равных соотношениях. Собирают и заготавливают сырье с июня по октябрь. Берут 1 десертную ложку смеси, помещают в заварочный чайник, заливают кипятком. Выпивают в течение дня, желательно за 20 мин до еды.

Хорошо снимает боль корень АИРА БОЛОТНОГО. Можно приготовить «аировое» вино: 100 г свежих, предварительно вымытых, мелко порезанных корней аира заливают 1 л натурального белого вина, плотно закрывают, ставят в темное место и выдерживают при комнатной температуре. Через 14 дней вино готово, его процеживают. Пьют по глотку за 30 мин до и после еды. Желательно выпивать 10—12 глотков вина в день.

Для лечения болезней желудка полезны листья ЭВКАЛИПТА. 20 г листьев эвкалипта заливают 1 л кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Пьют по 50 мл 6 раз в день до еды.

Листья и ягоды БАРБАРИСА ОБЫКНОВЕННОГО давно используют для лечения расстройств желудка. На заварочный чайник достаточно 1 столовой ложки сухих или свежих листьев. Заваривают как чай. Выпивают в течение дня в промежутках между приемами пищи. Ягоды можно использовать для приготовления сока, сиропа, варенья, джема. Если расстройства желудка сопровождаются высоким артериальным давлением и нарушением работы сердца, то прием барбариса нормализует не только работу желудка, но и сердечно-сосудистой системы. Наличие в барбарисе алкалоида берберина будет способствовать этому.

Для улучшения аппетита, снятия спазмов и боли в желудке можно применять БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Авиценна рекомендовал для лечения молодые, мягкие, душистые верхние лиловые листья, называя их «благоуханием, достойным королей». 1—2 чайные ложки сухого или

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ