

Виктор Петрович Мицьо
Сезонные заболевания. Осень
Серия «Сезонные заболевания»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170383

Содержание

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ	3
ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ	94
ХРОНИЧЕСКИЕ ПАНКРЕАТИТЫ	123
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ	141
ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	183
ХРОНИЧЕСКИЕ ЭНТЕРОКОЛИТЫ	191
Конец ознакомительного фрагмента.	206

Виктор Петрович Миццо

Сезонные заболевания. Осень

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Хронический гастрит – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка с нарушением восстановления эпителия и последующего его исчезновения, расстройствами функций желудка. При хроническом гастрите клетки быстро гибнут и утрачивают свои свойства, заменяясь на молодые незрелые.

По типу секреции желудочного сока хронические гастриты делятся на гастриты с секреторной недостаточностью и гастриты с повышенной и сохраненной секрецией. В последние годы получены сведения о наличии антител к клеткам желудка, что свидетельствует о возможной аутоиммунной природе гастрита (когда иммунная система вырабатывает антитела против своих собственных клеток). Определенное значение в развитии данного заболевания имеет *Helicobacter Pylori*, что дало возможность делить гастриты на типы А, В и С.

Причина возникновения заболевания. Хронический га-

стрит – заболевание многопричинное. В основе его лежат как внутренние, так и внешние факторы. К внешним факторам относят длительные нарушения качества и режима питания (нерегулярные приемы пищи, длительный интервал между приемами пищи, злоупотребление однообразной пищей, переедание, недоедание), вредные привычки (курение, употребление алкоголя, крепкого кофе), профессиональные вредности (контакт с кислотами, щелочами, тяжелыми металлами), длительный прием лекарственных препаратов (противовоспалительные средства, обезболивающие, антибиотики, гормональные препараты). Внутренней основой для заболевания является неадекватная реакция на стрессорные воздействия, которая приводит к нервно-психическому перенапряжению и нарушению регуляции пищеварения через центральную нервную систему. К внутренним факторам относят кислородное голодание клеток желудка, дефицит железа, самоотравление организма вследствие заболеваний (почечная недостаточность и др.), заболевания эндокринной системы (диабет, тиреотоксикоз и др.), хронические воспалительные заболевания в различных органах (холецистит, панкреатит, туберкулез), наличие в желудке палочки *H. Pylori*. Главным «виновником» хронического гастрита считается палочка *H. Pylori*, которая живет в желудочной слизи.

Механизм развития заболевания

Под воздействием внутренних и внешних факторов нару-

шается равновесие между защитными и агрессивными факторами. Нарушаются секреторная, моторная функции, а заодно и образование и структура слизи желудка, которая выполняет защитную функцию в желудке, изменяется кровообращение, развиваются воспаление, кислородное голодание клеток.

В формировании любой формы гастрита имеет значение нарушение восстановления эпителия слизистой оболочки с развитием атрофии (исчезновения) эпителия, его преобразования. В развитии гастрита типа А преобладают аутоиммунные нарушения с выработкой антител к клеткам слизистой оболочки желудка. При гастрите типа В основное значение имеет палочка *H. Pylori*, ее находят в 100 % случаев, изменения в иммунной системе минимальные. Сочетание обоих процессов наблюдается при гастрите типа С.

Проявления хронического гастрита. Хронический гастрит не имеет специфических симптомов. Больные отмечают тяжесть, распирающие, ноющие боли в области желудка, тошноту, отрыжку, изжогу, неприятный вкус во рту, нарушения со стороны кишечника (понос, запор, вздутие, урчание). Хронический гастрит часто сочетается с заболеваниями желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника. Такой комплекс заболеваний зачастую ведет к развитию малокровия (анемии), гиповитаминозу. Хронический гастрит с секреторной недостаточностью и атрофией слизистой оболочки относится к предраковым заболеваниям.

Лечение

Терапию хронического гастрита проводят с учетом особенностей течения заболевания (обострение в осенне-весенний период), характера секреторного нарушения (пониженная, повышенная, нормальная секреторная активность), тяжести заболевания и осложнений.

Она должна быть комплексной, длительной и индивидуально ориентированной. Лечение осуществляется по следующим направлениям:

- 1) устранение нарушений центральной нервной системы, что достигается путем лечения неврозов;
- 2) отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, крепкого кофе);
- 3) нормализация режима труда и отдыха, устранение бессонницы, конфликтных ситуаций;
- 4) диетотерапия;
- 5) применение препаратов, направленных на снижение кислотности желудочного сока, а при необходимости, наоборот, стимулирование секреции, нейтрализация соляной кислоты за счет антацидов; применение антибиотиков, направленных на *H. Pylori*, применение спазмолитиков;
- 6) коррекция дисбактериоза;
- 7) стимуляция защитных факторов;
- 8) симптоматическое лечение.

Мы в данной книге не будем касаться медикаментозного лечения, а остановимся на возможностях диетотерапии, фи-

терапии, нетрадиционной и народной медицины и других видах исцеления.

Лечебное питание при хроническом гастрите с пониженной кислотностью

В фазе обострения рекомендуется следующая диета, которая бы обеспечила функциональное, механическое, термическое и химическое щажение желудка. На период обострения из рациона исключаются: соленья, копчености, наваристые супы, маринады, острые приправы, жареные мясо и рыба, молоко, виноградный сок, сметана, т. е. те блюда, которые оказывают сильное раздражающее действие и плохо переносятся.

Ограничивается потребление соли, крепкого чая, кофе, полностью исключаются алкогольные напитки, включая пиво.

Диета содержит примерно 80 г белка, 80—100 г жира, 200—300 г углеводов, 6 г соли, энергетическая ценность — 2100—2200 ккал. Блюда готовятся в жидком протертом виде. Принимается пища небольшими порциями через каждые 2—3 ч. Разрешено употреблять следующие блюда: манную и рисовую кашу, ягодные и фруктовые кисели, молочные или слизистые супы, яйца всмятку (до 2 яиц в неделю), омлеты, протертые овощи, сливочное масло, отвар шиповника, протертый творог. По мере стихания острых симптомов воз-

можно через 2–3 дня расширение диеты: суп из картофеля, моркови, молочные супы с вермишелью, лапшой, вегетарианские супы; свежий творог, простокваша, кефир, несоленое сливочное масло, яйца всмятку, омлеты, нежирное отварное мясо – говядина, телятина, куры, кролик, паровые котлеты, фрикадельки, постная ветчина, колбаса вареная (докторская), каши любые, пудинг, хорошо разваренные овощи, сладкие протертые фрукты, отварные фрукты, печенье, кисель, некрепкий чай, черствый белый хлеб, сухари, сухое печенье, сушки. Примерный состав расширенной диеты: белок – 100 г, жир – 100 г, углеводы – 400 г, энергетическая ценность – 2600–2800 ккал.

По мере стихания воспаления в желудке разрешено дальнейшее расширение диеты с ограничением механического раздражения, но с сохранением химических раздражителей. Разрешен следующий набор продуктов: черствый белый хлеб, сухари, сухое печенье, бисквит, при хорошей переносимости можно употреблять разбавленное молоко, кефир, простоквашу; масло растительное и сливочное, яйца всмятку, омлет, нежирные супы, протертый борщ, овощные навары, мясные куриные бульоны, не острые приправы, уха; отварное мясо или в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек (мясо нежирное); колбаса вареная (нежирная), сосиски, нежирная ветчина, черная икра, протертые отварные овощи, сладкие мягкие фрукты (без кожуры), отвар шиповника, сок черной смородины, капустный сок, а также лимонный, бере-

зовый, клюквенный сок, разведенный кипяченой водой.

Избегать употребления жирных сортов мяса и рыбы, тугоплавких жиров, жареных пирогов и картофеля, блинов, консервированных продуктов, копченостей, перца, горчицы, уксуса, острых приправ. Запрещается также грубая, раздражающая пища. Ограничивается потребление черного и свежего хлеба, свежих изделий из теста, сливок, винограда, капусты, жирного мяса, т. е. продуктов, вызывающих брожение в кишечнике. Питание дробное, 5—6-разовое, небольшими порциями. По мере улучшения состояния возможен переход на общий стол, но с сохранением вышеперечисленных ограничений.

Лечебное питание при хроническом гастрите с нормальной или повышенной кислотностью

При обострении из пищевого рациона исключаются все продукты, обладающие сокогонным, раздражающим действием. Готовится еда в полужидком виде, без поджарки, ограничивается поваренная соль. Из-за рефлекторного возбуждения секреторного аппарата желудка ограничивается прием углеводов – сахар, варенье, сдобное тесто. Не рекомендуются продукты, обладающие сокогонным эффектом, содержащие экстрактивные вещества (бульон мясной, уха). При хорошей переносимости в диету включают цельное молоко до 4–5 стаканов в день. Также молочные супы с греч-

невой, перловой, манной, овсяной крупами с добавлением пшеничных отрубей (по 1 ст. л. 3 раза в день, перед употреблением их облить кипятком), яйца всмятку, мясные суфле, кнели, котлеты мясные и рыбные, рыба, сливочное масло, творог, кефир, голландской сыр, овощные рагу, свежие фрукты и ягоды. Питание 4—5-разовое (дробный прием пищи), маленькими порциями.

На следующей неделе возможно включение в диету отварных мяса, рыбы, картофеля, вермишели, лапши, макаронных изделий, а также постной ветчины, вареной колбасы (докторская), каш любых, пудингов, творога, сливочного масла, нежирной сметаны, нежирной простокваши.

Постепенно больной переводится на общий стол с исключением консервированных продуктов, копченостей, острых приправ, жареных блюд. Важен отказ от курения, употребления газированных напитков, алкоголя.

При снижении кислотности ниже нормы необходим перевод на диету, описанную выше.

Лечение хронического гастрита с пониженной кислотностью

Фитотерапия

Предлагаемые растения подавляют воспалительный процесс в желудке, стимулируют выработку желудочного сока. Рекомендуются следующие сборы.

СБОР № 1.

1. Цветки календулы лекарственной – 8 ч.
2. Трава сушеницы болотной – 6 ч.
3. Корни цикория обыкновенного – 3 ч.
4. Лист подорожника большого – 5 ч.
5. Трава вахты трехлистной – 1 ч.
6. Трава тысячелистника – 4 ч.
7. Плоды фенхеля – 2 ч.
8. Семена овса – 10 ч.
9. Лист земляники лесной – 6 ч.

Плоды черники – 10 ч.

4 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 30–40 мин, процедить, принимать напиток по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 30 мин до еды в теплом виде.

СБОР № 2.

1. Трава зверобоя – 4 ч.
2. Цветки календулы – 8 ч.
3. Трава сушеницы – 12 ч.
4. Корень хрена – 2 ч.
5. Цветки пижмы – 1 ч.
6. Лист земляники – 12 ч.
7. Лист подорожника – 10 ч.
8. Лист черной смородины – 10 ч.
9. Семена овса – 18 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 1. Принимать так же.

СБОР № 3.

1. Трава полыни – 2 ч.
2. Трава сушеницы – 8 ч.
3. Цветки календулы – 4 ч.
4. Трава чистотела – 2 ч.
5. Трава золототысячника – 4 ч.
6. Семена овса – 16 ч.
7. Корень одуванчика – 6 ч.
8. Плоды укропа – 4 ч.
9. Плоды шиповника измельченные – 16 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 1. Принимать так же.

СБОР № 4.

1. Лист березы — 6 ч.
2. Лист трифолии – 10 ч.
3. Корень девясила – 4 ч.

4. Трава зверобоя – 8 ч.
5. Цветки календулы – 6 ч.
6. Семена льна – 4 ч.
7. Лист ореха грецкого – 4 ч.
8. Корень ревеня – 6 ч.
9. Трава сушеницы – 6 ч.
10. Плоды укропа – 2 ч.
11. Лист черники – 4 ч.

3 ст. л. сбора вечером заливают 1 л крутого кипятка, настаивают в термосе. Принимают на следующий день за 30 мин до еды, 3 раза в день.

СБОР № 5.

1. Лист брусники – 4 ч.
2. Лист трифолии – 6 ч.
3. Трава душицы – 6 ч.
4. Лист земляники – 4 ч.
5. Семена льна – 4 ч.
6. Лист мяты – 4 ч.
7. Лист подорожника – 6 ч.
8. Цветки ромашки – 4 ч.
9. Плоды тмина – 2 ч.
10. Соплодия хмеля – 2 ч.
11. Трава чистотела – 6 ч.
12. Трава шалфея – 8 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 4. Принимать так же.
СБОР № 6.

1. Семена льна – 4 ч.
2. Корень алтея – 6 ч.
3. Лист вахты трехлистной – 10 ч.
4. Трава дымянки – 4 ч.
5. Трава золототысячника – 4 ч.
6. Корень одуванчика – 6 ч.
7. Цветки пижмы – 2 ч.
8. Трава тысячелистника – 4 ч.
9. Трава спорыша – 4 ч.
10. Трава чабреца – 8 ч.
11. Плоды шиповника измельченные – 6 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 4. Принимать так же.
СБОР № 7.

1. Цветки ромашки – 1 ч.
2. Листья мяты – 1 ч.
3. Корень валерианы – 1 ч.
4. Трава тысячелистника – 1 ч.
5. Трава трифолии – 1 ч.

Одна часть равна 25 г. Готовить как сбор № 4. Принимать так же.

СБОР № 8.

1. Трава полыни – 2 ч.
2. Трава тысячелистника – 0,5 ч.

1/2 ст. л. смеси заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают в течение 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

СБОР № 9.

1. Лист вахты – 1 ч.
2. Трава полыни – 1 ч.
3. Плоды тмина – 1 ч.
4. Корневище аира – 1 ч.

1 ст. л. смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

СБОР № 10.

1. Лист мяты 2 ч.
2. Трава полыни 2 ч.
3. Трава зверобоя 2 ч.
4. Цветки ромашки 2 ч.
5. Плоды тмина 2 ч.

4 ст. л. смеси на ночь в термосе заливают 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

СБОР № 11.

1. Трава зверобоя – 1 ч.
2. Трава тысячелистника – 1 ч.
3. Корневище горечавки – 1 ч.
4. Лист цикория – 1,5 ч.
5. Трава дымянки – 2 ч.

1 ст. л. смеси заливают 500 мл холодной воды на ночь, кипятят в течение 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды 4 раза в день.

СБОР № 12.

1. Корневище аира – 1 ч.
2. Лист вахты – 1 ч.
3. Кожура апельсина – 1 ч.
4. Трава полыни – 1 ч.

1 ст. л. на ночь заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Простые рецепты

Сок белокочанной капусты, начиная с 125 мл и постепенно увеличивая до 250 мл на прием 3 раза в день за 20–40 мин до еды.

Настой или отвар из 10–15 г измельченного корневища аира болотного в 2–3 стаканах воды (кипятить в течение 10–15 мин в закрытой эмалированной посуде на водяной бане) принимать по 50—100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде или в виде 10 %-ного настоя принимать по 1/4 стакана на прием.

10—20 %-я настойка корневища аира болотного на 40 %-ном спирте. Принимать по 1/2—1 ч. л. 3 раза в день.

1—2 ст. л. цветов или листьев алтея лекарственного настоять в течение 1 ч в 500 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день как обволакивающее средство.

2—3 ст. л. корня алтея лекарственного заливают в термо-

се 500 мл кипятка, настаивают в течение 10–12 ч. Принимают в течение дня в 3 приема по 1/2 стакана за 20–40 мин до еды.

Анис обыкновенный. 1 ч. л. заваривают в стакане кипятка, настаивают в течение 20 мин. Принимают по 1/4—1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Гравилат городской. 1 ст. л. измельченной травы или корней заливают в термосе 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 ч. Употребляют по 1/4—1/3 стакана 3–4 раза в день.

Гравилат городской. 1–2 ст. л. корневищ заливают 1 стаканом воды. Кипятят в течение 30 мин. Остужают. Процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Гравилат городской. 5 ст. л. корней настоять на 500 мл вина. Принимать по 1 ст. л. через 1 ч после еды.

Душица обыкновенная. 10–15 г высушенной травы заваривают 1 стаканом кипятка. Настаивают. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

Дягиль лекарственный (дудник обыкновенный). 8—10 г корневищ (с корнями) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе в течение 6–8 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Дягиль лекарственный (дудник обыкновенный). 1 часть корней настаивают в 10 частях воды в течение 10 дней. Настойку принимать по 50 капель перед едой.

Ежевика разноцветная, ежевика сизая. 5 г листьев зава-

ривают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе в течение 6 ч. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Ежевика сизая – 1 ч. и цветки ноготков – 1 часть, 4 ст. л. смеси настоять в 1,5 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Зверобой продырявленный. 1 ст. л. травы настаивают в 1,5 стакана кипятка в термосе. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–40 мин до еды.

Зверобой продырявленный, сухой травы в соотношении 1: 20, готовят отвар. Смесь нагревают в фарфоровой посуде на водяной бане в течение 30 мин, настаивают 10 мин. Процеживают. Доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные). 2 ст. л. цветков залить 1 стаканом кипятка, поместить в эмалированную посуду, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, охладить 15 мин, процедить. Полученный объем довести до 200 мл. Напиток принимать в теплом виде по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

Календула лекарственная, цветки и цветочные корзинки. Готовится настойка в соотношении 1: 10 на 70 %-ном спирте в течение 10 дней. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Капуста огородная (белокочанная). Принимать сок по 1/2 стакана, увеличивая дозу до 1 стакана, 3 раза в день до еды

в теплом виде в течение 3–4 недель.

Кориандр посевной (кишнец, кинза). 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение ночи, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Кориандр посевной. Приготовление кориандрового сахара. 15–20 плодов кориандра измельчить в кофемолке с 30 г сахарного песка до пудры. Высыпать в стеклянную посуду с плотной крышкой. Принимать по 2 ч. л. на 1 стакан теплой воды 2 раза в день.

Кориандр посевной, 20 %-ная настойка на 40 %-ном спирте. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день.

Лапчатка прямостоячая (калган). 2 ч. л. резаного корневища залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 15–20 мин, долить до исходного объема. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–40 мин до еды.

Лапчатка гусиная в виде 5–10 %-ного отвара травы и корней. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Лапчатка гусиная, трава, трава мелиссы, корень валерианы – по 50 г. 1 ст. л. смеси настоять в 250 мл кипятка в течение 30 мин, выпить в течение дня в 3 приема.

Лен культурный или обыкновенный (посевной). 1 ст. л. семян заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в термосе в течение ночи. Принимают в 3 приема за 30–40 мин до еды.

Лен культурный. Получение слизи. 3 г семян заливают 1/2 стакана кипятка и взбалтывают в склянке с пробкой в течение 15 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза

в день.

Мелисса лекарственная (мята лимонная). 20 г сухой травы заливают 1 стаканом кипятка на ночь. Настаивают в термосе. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Мелисса лекарственная. Сок мелиссы, консервированный спиртом 1:1, по 5—10 мл 3 раза в день.

Мята перечная. 5 г измельченных листьев настаивают в термосе в течение суток в 200 мл кипятка. Принимают в 3 приема в течение дня по 1 ст. л.

Одуванчик лекарственный или обыкновенный. 1 ст. л. измельченных корней или травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе на протяжении ночи. Принимают в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Одуванчик лекарственный. 1 ст. л. корня или травы отварить в течение 5 мин в 400 мл воды, настоять 2 ч. Принимать по 100 мл за 30 мин до еды.

Одуванчик лекарственный. Свежий или консервированный спиртом сок из листьев и корней принимать по 15 мл 2–3 раза в день до еды в течение 3–4 недель.

Пижма обыкновенная. 1 ст. л. сушеных соцветий заваривают на ночь стаканом кипятка в термосе. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Подорожник большой. 10 г (2 ст. л.) сухих измельченных листьев заливают на 6–8 ч стаканом воды. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды за 30 мин.

Подорожник большой. Сок подорожника, консервирован-

ный 40 %-ным спиртом 1: 1, или аптечный. Принимают по 15–30 мл 3 раза в день в 1/3 стакана воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

Полынь обыкновенная (чернобыльник). 1 ст. л. травы заливают кипятком 300 мл, настаивают в термосе в течение 2 ч. Процеживают. Принимают по 50 мл за 30 мин до еды.

Ромашка аптечная. 1–3 ст. л. заливают 1–2 стаканами кипятка и выпивают за 15 мин до еды, после чего необходимо полежать на всех четырех сторонах тела.

Тмин обыкновенный. 20 %-ную настойку плодов на 40 %-ном спирте принимают по 1/2—1 ч. л. 3 раза в день.

Тмин обыкновенный. 1 ст. л. плодов кипятят в закрытой посуде в течение 3–5 мин. Настаивают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3–4 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный, или деревей. 15–20 г надземной части растения заливают в термосе на ночь 1 стаканом кипятка. Принимают по 1 ст. л. (до 1/3 стакана) в день до еды.

Тысячелистник обыкновенный. 5 %-ный настой травы принимают по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

Тысячелистник обыкновенный. 20 %-ная настойка травы на 40 %-ном спирте. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

Трава тысячелистника, Melissa, цветки ромашки – по 5 г. 1 ст. л. смеси заваривают в 250 мл кипятка, настаивают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Хрен обыкновенный (или деревенский). 1 кг корней пропускают через мясорубку, заливают 3 л кипятка, настаивают в течение суток, плотно укутав. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 6–7 дней.

Хрен обыкновенный. 6–8 г корней настаивают в 250 мл кипятка. Принимают по 15 мл 2–4 раза в день.

Хрен обыкновенный. Сок корня смешивают с сахаром или медом в соотношении 1:1. Применяют по 30 капель на прием 2–4 раза в день.

Хрен обыкновенный. 1 ст. л. кашицы корня настаивают в течение 1 ч в 400 мл кипятка. Принимают по 5 мл 4 раза в день.

Шалфей лекарственный. 1–3 ст. л. листьев настаивают в 500 мл кипятка. Принимают по 120 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Шалфей лекарственный. 120 г цветков (или листьев) настаивают в 800 мл 40 %-ного спирта и 400 мл воды в течение 40 дней в закрытом стеклянном сосуде. Принимают по 15 мл пополам с водой утром натощак.

Рассмотрим еще одну методику фитотерапевтического воздействия. Больной должен в течение 6 недель натощак ежедневно съедать 1/2 стакана квашеной капусты и выпивать 1/2 стакана сока белокочанной капусты. Через 30 мин после этого принять отвар трав. Рецепт отвара: трава зверобоя – 40 г, трава полыни – 40 г, цикорий – 30 г, дымянкa – 30 г.

Перемешивают, 4 ст. л. смеси заливают 1 л воды, настаивают в течение ночи в духовке, утром кипятят в течение 6 мин, настаивают 30 мин, процеживают, принимают по 200 мл отвара. После чего больной должен позавтракать и снова выпить такой же отвар трав в той же дозировке. Остальное время дня пить по 1 стакану отвара трав после еды 4 раза в день. На ужин – 2 стакана простокваши и черствая булка.

Для улучшения кровообращения в желудке и снятия спазмов рекомендуется проводить фитоапликации на область желудка.

Сбор:

1. Трава ромашки – 5 ч.
2. Трава сушеницы – 6 ч.
3. Трава календулы – 5 ч.
4. Листья айра – 4 ч.
5. Цветки бессмертника – 3 ч.
6. Листья брусники – 3 ч.
7. Листья березы – 4 ч.
8. Трава зверобоя – 5 ч.
9. Трава донника – 3 ч.
10. Листья арники – 2 ч.
11. Листья подорожника – 4 ч.
12. Листья мать-и-мачехи – 2 ч.
13. Листья черной смородины – 5 ч.

Сбор перемешать. Взять смеси из расчета 50 г сбора на 6 см² тела. Распарить в горячей воде в течение 15–20 мин.

Затем слить воду. Отжать смесь, разложить на марле и наложить на подложечную область, t° компресса 25–38 #С, продолжительность процедуры – 20 мин. Периодичность – через день. Количество сеансов – 15–20.

Лечение травмами необходимо проводить в течение 4 месяцев весной и осенью, в периоды обострения.

Блюда из целебных растений

Салаты.

Салат «Весна».

10 ч. листьев глухой крапивы, 10 ч. щавеля, 50 ч. листьев пастушьей сумки, 5 ч. листьев дикого цикория, 4 ч. зеленого лука, 1/2 яйца, 5 ч. сметаны, 5 ч. растительного масла, 3 ч. столовой горчицы, соль.

Свежесобранные листья глухой крапивы, щавеля, пастушьей сумки, дикого цикория перебирают, промывают. Шинкуют. Добавляют нашинкованный зеленый лук, рубленые крутые яйца. Заправляют салат сметаной, солью, столовой горчицей, растительным маслом. Украшают дольками вареного яйца.

Салат из листьев гравилата и зеленого лука.

30 ч. листьев гравилата, 30 ч. зеленого лука, 1 яйцо, 10 ч. сметаны, соль.

Листья гравилата промывают, высушивают полотенцем, шинкуют. Смешивают с шинкованным зеленым луком, руб-

ленным вареным яйцом, заправляют сметаной, солят. Можно салат украсить дольками яйца.

Салат из листьев гулявника и картофеля.

15 ч. листьев гулявника, 50 ч. отварного картофеля, 10 ч. зеленого лука, 5 ч. растительного масла, соль, перец.

Листья гулявника и зеленого лука перебирают, промывают. Сушат полотенцем. Нашинковывают и соединяют с отварным картофелем, нарезанным кубиками. Заправляют растительным маслом, солью, перцем по вкусу.

Салат из гусяного лука.

25 ч. гусяного лука, 1/2 яйца, 35 ч. голландского сыра, 10 ч. салатной заправки, соль.

Листья гусяного лука перебирают, моют, сушат полотенцем. Мелко рубят и соединяют с рублеными вареными яйцами и тертым голландским сыром. Заправляют салатной заправкой.

Салат из заячьей капусты с картофелем.

125 ч. отварного картофеля, 25 ч. заячьей капусты, 10 ч. растительного масла.

Веточки заячьей капусты перебирают, моют, шинкуют. Картофель варят, режут кусочками и соединяют с нашинкованной заячьей капустой. Заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Салат из звездчатки с луком.

50 ч. свежей зелени звездчатки (без корней), 50 ч. зеленого лука, 1 яйцо, 10 ч. сметаны, соль, специи.

Зелень перебирают, промывают и сушат. Далее зелень шинкуют. Половину вареного яйца мелко рубят, остальную часть нарезают дольками для украшения. Шинкованную зелень соединяют с мелко рубленным яйцом, заправляют сметаной, солят по вкусу. Салат украшают дольками яйца и веточками укропа.

Салат из краснокочанной капусты и подорожника.

50 г. краснокочанной капусты, 25 г. подорожника, 1 яйцо, 10 ч. растительного масла, соль.

Яйца, сваренные вкрутую, очищают, нарезают на две части. Нашинкованную краснокочанную капусту соединяют с нарезанным (мелко) подорожником. Солят по вкусу. Поливают растительным маслом. Украшают половинкой яйца.

Салат из краснокочанной капусты и лебеды.

65 г. краснокочанной капусты, 30 г. лебеды, 10 г. сметаны, соль.

Лебеду очищают, перебирают, промывают и сушат. Далее мелко нарезают. Добавляют шинкованную краснокочанную капусту, заправляют сметаной, солят по вкусу.

Салат из клевера «Витаминный».

50 г. клевера лугового, 50 г. крапивы двудомной, 25 г. лука, 25 г. кислицы обыкновенной, 20 г. сметаны или майонеза, соль.

Зелень перебирают, моют, сушат. Нераспустившиеся бутоны клевера лугового и другую зелень мелко нарезают, перемешивают, растирают в деревянной ступке. Заправляют

сметаной или майонезом, соль по вкусу.

Салат из крапивы «Весенний».

50 г. крапивы, 20 г. щавеля, 20 г. подорожника, 10 г. листьев одуванчика, 15 г. зеленого лука, 1/2 яйца, 10 г. редиса, 20 г. майонеза или растительного масла, соль.

Зелень перебирают, промывают, сушат, шинкуют. Полученную массу перемешивают с мелко рубленными вареными яйцами, заправляют майонезом или растительным маслом. Украшают дольками редиса и нарезанными яйцами.

Салат с гусиным луком и крапивой.

40 г. листьев крапивы, 10 г. кислицы обыкновенной, 20 г. медуницы лекарственной, 20 г. гусиного лука, 10 г. майонеза, соль.

Зелень перебирают, тщательно моют. Промытые листья крапивы опускают в кипящую воду на 5 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, далее листья мелко режут. Полученную массу перемешивают с мелко нашинкованной зеленью кислицы обыкновенной, медуницы, гусиного лука, заправляют сметаной или майонезом, солят по вкусу.

Салат из крапивы с орехами.

75 г. листьев крапивы, 15 ядер грецкого ореха, 5 г. 3%-ного уксуса, 5 г. зеленого лука, 3 г. зелени петрушки, соль.

Листья крапивы опускают на 5 мин в кипяток, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Далее мелко нарезают и кладут в салатник. Ядра грецких орехов толкут и разводят отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавля-

ют уксус, полученную массу смешивают с нарезанными листьями крапивы и заправляют. Соль – по вкусу. Украшают салат нарезанной зеленью петрушки и зеленого лука.

Салат по-грузински.

40 г. крапивы, 25 г. ядер грецких орехов, 25 г. репчатого лука, 15 г. кинзы, соль, перец.

Закладывают крапиву в кипящую соленую воду (20 г соли на 1 л воды), варят в течение 3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко нарезают. Ядра грецких орехов толкут с солью. Мелко нарезают репчатый лук и кинзу. Все перемешивают, солят и перчат по вкусу. Если полученная масса густая, то ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы и подорожника.

40 г. крапивы, 4 г. листьев подорожника, 10 г. репчатого лука, 8 г. зелени петрушки или укропа, 15 г. растительного масла, 1/2 яйца, 8 ч. 3%-ного уксуса.

Листья подорожника перебирают, промывают и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин. В последующем обсушивают их салфеткой. Молодые листья крапивы перебирают, промывают и мелко нарезают. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправляют полученную смесь растительным маслом, уксусом, посыпают для украшения зеленью петрушки.

Салат из листьев лебеды с хреном.

75 г. молодых листьев лебеды, 15 г. щавеля, 30 г. отварно-

го картофеля, 15 г. тертого хрена, 5 г. растительного масла, 1/2 яйца, 3 г. 3%-ного уксуса, соль.

Лебеду и щавель перебирают, моют и закладывают на 1–2 мин в кипящую воду, выкладывают на дуршлаг, шинкуют. Отварной картофель укладывают на блюдо кружочками. Полученную массу выкладывают на кружочки картофеля. Заправляют растительным маслом, уксусом, тертым хреном. Украшают дольками вареного яйца.

Салат из листьев мари.

60 г. молодых листьев мари, 30 г. отварного картофеля, 12 г. щавеля, 1/2 яйца, 10 г. тертого хрена, 10 г. растительного масла, 2 г. 3%-ного уксуса, 3 г. зелени укропа и петрушки, соль.

Листья мари, щавеля перебирают, моют и закладывают в кипящую воду на 1–2 мин. Выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют. Отварной картофель укладывают нарезанными кружочками и на него зеленую массу. Заправляют растительным маслом и тертым хреном, солят по вкусу. Украшают зеленью укропа или петрушки.

Салат из медуницы с хреном.

125 г. медуницы, 10 г. тертого хрена, 10 г. сметаны, 3 г. укропа, соль.

Зелень медуницы перебирают, моют, мелко нарезают, добавляют тертый хрен и заправляют сметаной. Солят по вкусу. Украшают зеленью укропа.

Салат из листьев одуванчика.

75 г. листьев одуванчика, 10 г. зеленого лука, 5 г. растительного масла, 5 г. 3%-ного уксуса, 8 г. зелени петрушки или укропа, соль.

Листья одуванчика перебирают, моют и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Шинкуют, добавляют мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки, перемешивают. Заправляют растительным маслом, солят по вкусу. Украшают нарезанной зеленью укропа.

Салат из листьев одуванчика со сметаной.

75 г. листьев одуванчика, 10 г. сметаны, 3 г. лимонного сока, 5 г. тертого хрена, 1/4 яйца, соль.

Подготавливают листья одуванчика. Далее их замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин. Выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют. Сметану с лимонным соком и тертый хрен добавляют в полученную массу. Перемешивают, солят по вкусу. Украшают мелко нарезанными вареными яйцами.

Салат из подорожника с луком.

50 г. молодых листьев подорожника, 30 г. репчатого лука, 20 г. тертого хрена, 20 г. крапивы, 1/2 яйца, 15 г. сметаны, 3 г. 3%-ного уксуса, соль.

Листья подорожника и крапивы перебирают, моют и закладывают в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Шинкуют и добавляют в полученную массу рубленый лук, тертый хрен. Солят по вкусу. Украшают мел-

ко рубленным яйцом и поливают сметаной.

Салат «Радость».

20 г. крапивы, 20 г. щавеля, 20 г зелени петрушки, 20 г. зелени укропа, 20 г. зеленого лука, 2 г. чеснока, 8 г. растительного масла, соль. Листья зелени перебирают, моют, мелко нарезают, добавляют мелко нарезанный чеснок. Солят по вкусу. Заправляется салат растительным маслом.

Салат из редиса и настурции.

70 г. редиса, 20 г. цветков и листьев настурции, 20 г. растительного масла, 3 г. столовой горчицы, соль, перец.

Листья и цветки настурции перебирают, промывают, рубят. Редис нарезают кружочками, смешивают с настурцией. Заправляют растительным маслом с добавлением столовой горчицы.

Салат из тмина с капустой.

20 г. молодых побегов и листьев тмина, 75 г. квашеной капусты, 10 г. растительного масла.

Сырье тмина перебирают, моют, мелко нарезают. Соединяют с квашеной капустой. Заправляют растительным маслом.

Салат из корней тростника.

75 г. корней тростника, 15 г. тертого хрена, 15 г. щавеля, 10 г. сметаны, соль.

Корни тростника промывают, перебирают и варят в солевой воде (20 г. соли на 1 л воды) до готовности, охлаждают. Нарезают тонкими ломтиками, добавляют тертый хрен, мел-

ко нарезанный щавель. Заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Салат из капусты с тысячелистником.

75 г. квашеной капусты, 40 г. зеленого лука, 15 г. зелени тысячелистника, 15 г. растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника бросают в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают воде стечь. Квашеную капусту мелко нарезают, соединяют с листьями тысячелистника, нашинкованным луком. Заправляют растительным маслом.

Салат из молодых побегов цикория.

100 г. молодых побегов цикория, 20 г. растительного масла, соль.

Молодые побеги цикория перебирают, промывают, нарезают соломкой длиной 2–3 см, тушат их в растительном масле в течение 20–25 мин. Солят по вкусу. Охлаждают и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из цикория.

80 г. цикория, 10 г. репчатого лука, 10 г. яблок, 5 г. цедры лимона, 30 г. кефира, 3 г. сахара, соль.

Цикорий промывают, нарезают тонкими кольцами. Лук мелко рубят. Все смешивают, добавляют сахар, цедру лимона (предварительно потертую на терке), яблоки (тертые на крупной терке). Солят по вкусу. Заправляется салат кефиром.

Салат из молодых побегов черемши.

60 г. черемши, 40 г. отварного мяса, 1/2 яйца, 3 г. 3%-

ного уксуса, соль.

Молодые побеги черемши перебирают, промывают, закладывают в кипяток на 3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Мясо отваривают, в холодном виде нарезают ломтиками. Побеги черемши кладут на мясо. Заправляют уксусом. Соль по вкусу. Украшается салат кольцами вареного яйца.

Винегрет овощной с зеленью камнеломки.

50 г. отварного картофеля, 20 г. отварной свеклы, 20 г. отварной моркови, 20 г. репчатого лука, 20 г. свежих огурцов, 25 г. зелени камнеломки, 20 г. растительного масла или майонеза.

Овощи нарезают кубиками. Рубят репчатый лук. Все смешивают. Заправляется растительным маслом или майонезом. Украшается мелко нарезанной зеленью камнеломки.

Винегрет овощной с зеленью.

20 г. отварного картофеля, 8 г. отварной моркови, 17 г. отварной свеклы, 13 г. соленых огурцов, 10 г. зеленого лука, 30 г. черешков сныти и борщевика, 15 г. кислицы или щавеля, 5 г. растительного масла или майонеза, соль, специи по вкусу.

Овощи нарезают кубиками. Зеленый лук мелко нарезают. Тонко шинкуют зелень кислицы или щавеля, вареные предварительно черешки сныти и борщевика. Все соединяется, перемешивается. Заправляется растительным маслом или майонезом. Соль по вкусу.

Салатная заправка (на 100 г).

50 г. растительного масла, 50 г. 3%-ного уксуса, 4 г. сахара, 0,2 г. молотого перца, 2 г. соли.

Все ингредиенты перемешиваются. Используется для заправок салатов и винегретов.

Первые блюда.

Борщ со щавелем и крапивой.

75 г. картофеля, 50 г. крапивы, 50 г. щавеля, 10 г. риса, 10 г. маргарина, 10 г. сметаны, 15 г. томатного пюре, 15 г. моркови, 8 г. петрушки, 15 г. репчатого лука, 1/2 яйца, 220 г. мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Крапиву припускают, затем измельчают в пюре. Бульон кипятят и в него закладывают крапиву, доводят до кипения. Добавляют нарезанный щавель, картофель (нарезанный кубиками), рис, пассерованные корни и репчатый лук, томат-пюре. Доводят до готовности и за несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной.

150 г. листьев лапчатки гусиной, 50 г. щавеля, 5 г. моркови, 5 г. петрушки, 20 г. репчатого лука, 15 г. зеленого лука, 10 г. пшеничной муки, 20 г. сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г. сметаны, 200 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

Листья лапчатки перебирают, моют и закладывают в кипящую воду на 3 мин, выкладывают на дуршлаг, пропускают

через мясорубку, тушат со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Соломкой нарезают петрушку и морковь, лук, тушат все на сливочном масле. В кипящий бульон (воду) закладывают тушеную лапчатку, пассерованные овощи, лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном (водой), нашинкованный щавель. При подаче добавляют сметану.

Щи мясные с календулой.

50 г. говядины, 12 г. репчатого лука, 50 г. свежей капусты, 50 г. помидоров, 25 г. моркови, 8 г. цветочных корзинок календулы, 50 г. картофеля, 10 г. сметаны, 10 г. маргарина, 250 г. мясного бульона, соль.

Капусту шинкуют, нарезают кубиками картофель, закладывают их в кипящий бульон (воду), варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные лук, морковь, помидоры. Корзинки календулы нарезают дольками и измельчают, и также добавляются в бульон (воду). За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляются сметана, кусок отварной говядины.

Суп овощной с девясилем.

40 г. белокочанной капусты, 100 г. картофеля, 20 г. моркови, 10 г. свежего корня девясила, 10 г. репчатого лука, 25 г. свежих помидоров, 10 г. топленого масла, 275 г. мясного бульона, соль, специи.

Закладывают нашинкованную капусту в кипящий бульон, доводят до кипения, затем кладут картофель. Варят в тече-

ние 15 мин. За 10–15 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры, пассерованный лук и морковь, нарезанные соломкой корни девясила.

Суп с крапивой.

100 г. крапивы, 100 г. картофеля, 30 г. репчатого лука, 30 г. моркови, 20 г. сливочного масла, 5 г. зелени петрушки и укропа, 20 г. сметаны, 220 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

Картофель нарезают кубиками и закладывают его в кипящий бульон, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят в течение 10–15 мин. За 5 мин до готовности кладут мелко нарезанные бланшированные зелень крапивы, соль, специи. При подаче украшают зеленью петрушки или укропа, добавляют сметану.

Суп из ложечной травы.

150 г. молодых листьев ложечной травы, 20 г. репчатого лука, 10 г. риса, 10 г. маргарина, 100 г. картофеля, 210 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленный рис, картофель, нарезанный дольками, варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют нашинкованную ложечную траву и пассерованный репчатый лук.

Суп из листьев лопуха.

100 г. листьев лопуха, 40 г. репчатого лука, 20 г. риса, 10 г. столового маргарина, 100 г. картофеля, 230 г. мясного бульона или воды, специи.

В кипящий бульон (воду) закладывают рис и нарезанный кубиками картофель, варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют нашинкованные листья лопуха и спассерованный лук, специи. Солят по вкусу.

Суп из полевого хвоща.

120 г. пестиков хвоща полевого, 120 г. картофеля, 16 г. сметаны, 240 г. воды.

В кипящую воду кладут нарезанный дольками картофель, варят до готовности, добавляют измельченные пестики хвоща полевого, доводят до кипения. Заправляют перед подачей сметаной.

Суп с корнем хмеля и щавеля.

80 г. корней хмеля, 40 г. щавеля, 30 г. овсяной крупы, 20 г. сметаны, 340 г. воды, соль, специи.

Овсяную крупу закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности, заправляют перед подачей к столу сметаной.

Ботвинья.

300 г. хлебного кваса, 60 г. шпината, 60 г. лебеды, 60 г. щавеля, 3 г. сахара, 10 г. зеленого лука, 15 г. тертого хрена, 10 г. укропа, 50 г. отварной рыбы, соль. Лебеду и щавель перебирают, моют (и припускают по отдельности, протирают), разводят квасом, досаливают по вкусу, добавляют по вкусу сахар. Подается к столу и отварная рыба с гарниром отдельно.

Окрошка весенняя.

350 г. кваса, 20 г. листьев огуречной травы, 4 г. столовой горчицы, 8 г. кресс-салата, 20 г. зеленого лука, 8 г. укропа, 30 г. отварного картофеля, 1/2 яйца, 20 г. сметаны, 25 г. отварного мяса, соль.

Мелко нарезают отварной картофель и отварное мясо. Шинкуют зеленый лук, листья кресс-салата, укроп. Нашинкованные листья огуречной травы растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки также растирают ложкой с небольшим количеством сметаны, столовой горчицы, солью, в дальнейшем эту смесь разводят квасом. В полученную смесь добавляют растертую огуречную траву, нарезанные картофель и мясо, все перемешивают. При подаче к столу в тарелку добавляют сметану.

Окрошка мясная с донником.

20 г. вареной говядины, 30 г. свежих огурцов, 30 г. отварного картофеля, 1/2 яйца, 15 г. листьев донника, 15 г. зеленого лука, 20 г. сметаны, 2 г. столовой горчицы, 350 г. кваса, соль.

Мелко нарезается отварное мясо, свежие огурцы, отварной картофель. Зеленый лук шинкуют. Растирают нашинкованные листья донника с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают. Желтки растирают со сметаной, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В полученную смесь добавляют рас-

тертый с солью донник, нарезанные картофель, мясо, все перемешивают. Подают со сметаной. Украшают зеленью укропа.

Вторые блюда.

Крапива тушеная с брынзой.

80 г. крапивы, 15 г. топленого масла, 10 г. зеленого лука, 10 г. пшеничной крупы, 30 г. тертой брынзы, 65 г. молока, 1/2 яйца, соль, специи.

Крапиву шинкуют и тушат в течение 5 мин, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу. Всю смесь тушат 5 мин. В эту же посуду заливают омлетную смесь и запекают в духовом шкафу.

Цикорий по-немецки.

100 г. цикория, 20 г. ветчины, 20 г. тертого сыра, 30 г. макарон, 30 г. репчатого лука, 1/2 яйца, соль.

Цикорий нарезают мелкими кубиками и тушат. Соль добавляют по вкусу. Послойно в посуду укладывают поджаренную ветчину, твердый сыр, отварные макароны, пассерованный лук, тушеный цикорий, посыпают снова тертым сыром и заливают молоком, взбитыми белками, посыпают кориандром. Запекают. Перед подачей сбрызгивают соком лимона.

Котлеты из лебеды.

165 г. лебеды, 25 г. овсяной крупы, 10 г. сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду, овсяную крупу. Кашу варят до готовности. Затем охлаждают и из нее формируют котлеты, которые затем поджаривают.

Каша овсяная с девясилом.

40 г. овсяных хлопьев «Геркулес», 10 г. свежих корней девясила, 80 г. молока, 4 г. сахара, 80 г. воды.

Овсяные хлопья всыпают в кипящую смесь молока и воды, туда же добавляют измельченные корни девясила, сахар, соль. На медленном огне варят до готовности.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой.

40 г. манной крупы, 50 г. листьев крапивы, 50 г. белокочанной капусты, 100 г. воды, 8 г. маргарина или сливочного масла, соль.

Листья крапивы промывают, шинкуют. Белокочанную капусту также шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, на нее ровным слоем высыпают манную крупу, слой нашинкованной крапивы. Продукты заливают кипящей соленой водой и варят в течение 10–15 мин, каше дают упреть.

Яйца с горчицей и лебедой.

2 отварных яйца, 15 г листьев лебеды, 40 г. отварной свеклы, 15 г. майонеза, 4 г. столовой горчицы.

Отварную очищенную свеклу натирают на мелкой терке, перемешивают с мелко нарезанной зеленью лебеды, добавляют столовую горчицу, майонез, снова перемешивают. На тарелку укладывают горкой свеклу с лебедой, майонезом,

горчицей, а рядом разрезанные пополам крутые яйца.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г. листьев крапивы, 40 г. воды, 12 г. растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги крапивы мелко нарезают и заливают омлетной смесью. Выливают на сковородку с растопленным жиром и жарят. Подают с растительным маслом.

Творог с отваром шалфея.

50 г. творога 9 %-ной жирности, 5 г. травы шалфея, 10 г. меда, 25 г. воды, 50 г. молока.

Шалфей перебирают, моют, заливают горячей водой, настаивают в течение 30–40 мин. Отвар процеживают, в него добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, подорожником, черносливом.

50 г. творога, 8 г. листьев подорожника, 40 г. чернослива, 50 г. молока, 5 г. сахара.

Чернослив промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения. Отвар чернослива процеживают, из чернослива удаляют косточки, нарезают кубиками. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесью взбивают в течение 2–3 мин.

Гарнир из свербиги с луком.

20 г. свербиги, 40 г. репчатого лука, 20 г. пшеничной муки, 20 г. сливочного масла, соль.

Листья свербиги промывают, измельчают на мясорубке, перемешивают с шинкованным луком и мукой, обжаривают в течение 10 мин. Применяют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Сладкие блюда.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

40 г. вишни, 20 г. сахара, 9 г. картофельного крахмала, 180 г. воды, 10 г. цветков одуванчика.

Вишню перебирают, плодоножки и косточки удаляют. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Массу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Приготовленный крахмал тонкой струйкой вливают в вишневый отвар, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми лепестками одуванчика, охлаждают.

Кисель с девясилом.

8 г. корней девясила, 20 г. сахара, 10 г. картофельного крахмала, 200 г. воды.

Сушеные корни девясила перебирают, промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения и варят до мягкости.

Отвар процеживают, добавив сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и затем доводят до кипе-

ния, охлаждают.

Кисель из сушеной черники.

25 г. черники сушеной, 25 г. сахара, 0,2 г. лимонной кислоты, 9 г. картофельного крахмала, 180 г. воды.

Сушеную чернику заливают горячей водой, оставляют ее в закрытой посуде в течение 2 ч до набухания. Варят ее в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Процеживают отвар, чернику протирают. Добавляют сахар, пюре, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают при помешивании подготовленный крахмал, еще раз доводят до кипения, охлаждают.

Напитки.

Компот из яблок и айра.

8 г. сушеных или 30 г. свежих корней айра, 60 г. свежих яблок, 24 г. сахара, 140 г. воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Сироп готовится по следующему рецепту: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10–12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении 5 мин. Добавляют нарезанные дольками корни айра, дают настояться в течение 5—10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

Компот яблочный с девясилом.

60 г. яблок, 25 г. сахара, 10 г. свежих корней девясила или

2 г. сушеных корней, 0,2 г. лимонной кислоты, 170 г. воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8—10 мин, добавляют лимонную кислоту, охлаждают.

Чай из первоцвета и зверобоя.

5 г. сушеных листьев первоцвета, 5 г. сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды.

Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Напиток «Бальзам чайный».

5 г. сушеной мяты, 5 г. сушеной ромашки, 5 г. чая черного высшего сорта, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают ингредиенты, заливают их кипятком, настаивают в течение 5—8 мин.

Напиток из корней гравилата.

20 г. корней гравилата, 20 г. сахара, 250 мл воды.

Подготовленные корни гравилата измельчают на мясорубке, добавляют сахар, доводят до кипения, настаивают в течение 3—4 ч. Подают охлажденным.

Напиток «Девять сил».

30 г. свежих корней девясила или 5 г. сушеных корней девясила, 20 г. сахара, 20 г. клюквенного сока, 200 мл воды.

Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы, охлаждают.

Напиток из первоцвета.

2 г. сушеных листьев первоцвета, 2 г. сушеных корней первоцвета, 20 г. меда, 200 мл воды.

Сушеные корни и листья первоцвета заливают кипятком и кипятят в течение 5—10 мин. Процеживают. Добавляют мед и охлаждают.

Напиток из тысячелистника.

2 г. сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г. клюквенного сока, 12 г. меда, 200 мл воды.

В кипящую воду кладут сушеные листья и цветки тысячелистника, варят в течение 5—10 мин. Настаивают в течение 2—3 ч. Процеживают, добавляют клюквенный сок и мед, охлаждают.

Шербет «Мятный».

5 г. сушеной мяты, 35 г. алычевого сока, 15 г. сахара, 170 мл воды.

В 1/3 кипящей воды (от общего объема) кладут сушеную мяту, кипятят в течение 2 мин, настаивают в течение 30 мин. Процеживают, добавляют остальную воду, сахар, доводят до кипения. Охлаждают. Вливают сок алычи. Можно добавить мороженое – 20 ч.

Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью

Вводная часть

Упражнение № 1.

Исходное положение, (далее – И. п.) – стоя. Комбинированная ходьба с ускорением и замедлением, с движениями верхних и нижних конечностей, в сочетании с дыхательными упражнениями и индивидуальным определением продолжительности фаз и интервалов между ними. Чередовать упражнения для верхних и нижних конечностей. Продолжительность – 8–9 мин.

Основная часть.

Упражнение № 2.

И. п. – стоя, в руках гимнастическая палка, руки опущены. Поднять палку вверх – вдох, завести ее за спину – выдох, то же, опуская палку вниз – вперед. Темп средний.

Упражнение № 3.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой – вперед, ноги на ширине плеч. Повороты корпуса вправо (влево) с поворотом головы. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение № 4.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой внизу, ноги

на ширине плеч. Поднять палку вверх – вдох, 3 пружинящих наклона вниз – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

Упражнение № 5.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой впереди. Поочередное доставание палки правой (левой) ногой. Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

Упражнение № 6.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять руки вверх – вдох, присесть, палка вперед – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Упражнение № 7.

И. п. – то же. Поднять палку вперед – вдох 5 с, с силой сжать палку, напрягая мышцы туловища, опустить палку вниз, расслабиться – выдох, задержать дыхание на 6 с. Повторить 2–4 раза. После выполнения – произвольное дыхание.

Упражнение № 8.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять палку вверх, по 2 пружинящих наклона влево, вправо, опустить палку вниз. Темп средний. Повторить 6–7 раз.

Упражнение № 9.

И. п. – стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу, поднять палку вверх – вдох, сесть на ковер вправо, палку влево – выдох. То же в другую сторону. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

Упражнение № 10.

И. п. – ноги прямые впереди, руки с гимнастической палкой вверху. Опуская палку вперед, перенести правую (левую) ногу через палку, возвратиться в и. п. Темп средний. Повторить 2–3 раза каждой ногой.

Упражнение № 11.

И. п. – сидя, ноги врозь. Поднять палку вверх – опустить палку – выдох, расслабиться. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение № 12.

И. п. – лежа на животе, локти развернуты. Сгибая правую ногу, достать коленом правый локоть, возвратиться в и. п. Темп средний. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение № 13.

И. п. – лежа, руки под подбородком. Правую ногу завести за левую ногу, касаясь стопой ковра, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение № 14.

И. п. – лежа на спине, руки под голову. Глубокое диафрагмальное дыхание: вдох в течение 5 с, выдох – 7 с, задержка дыхания — 6 с. Повторить 3–4 раза, после выполнения упражнения – свободное дыхание.

Упражнение № 15.

И. п. – лежа на спине. Поднять правую (левую) ногу вверх, возвратиться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

Упражнение № 16.

И. п. – то же. Развести ноги, возвратиться в и. п. Темп средний или медленный. Повторить 6–8 раз.

Упражнение № 17.

И. п. – то же. «Ножницы» продольно и поперечно. Темп средний. Повторить 2–3 раза.

Упражнение № 18.

И. п. – то же. Поднять правую руку вверх – вдох, опустить расслабленную руку вниз – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза каждой рукой.

Упражнение № 19.

И. п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Заключительная часть.

Упражнение № 20.

И. п. – стоя. Медленная ходьба, кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить на плечи, опустить вниз. Темп средний. Продолжительность – 6–7 мин. Повторить 2–3 раза.

Упражнение № 21.

И. п. – стоя. В ходьбе согнуть руки в локтевых суставах, кисти скользят по грудной клетке до подмышечных ямок – вдох, опустить руки вниз, расслабиться – выдох, повторить 3–4 раза.

Упражнение № 22.

И. п. – то же. Дозированная ходьба в медленном темпе: на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов

– выдох. Повторить 4–6 раз, после выполнения упражнения произвольное дыхание.

Упражнение № 23.

И. п. – расслабиться и спокойно походить по комнате, считать пульс, дыхание.

Методика проведения: утром, натощак или через 2 ч после приема пищи, продолжительность – 10–15 мин, ежедневно. В момент выполнения не должно быть неприятных болезненных ощущений. Непременное условие – также отсутствие выраженного обострения, сопровождающегося болями. Заниматься следует в просторной комнате, хорошо проветренной или лучше на природе, свежем воздухе, в свободной одежде из натурального волокна.

Фитотерапия хронического гастрита с нормальной или повышенной кислотностью

В данном случае используются лекарственные растения, обладающие противовоспалительным, вяжущим, обволакивающим, адсорбирующим действием.

Сбор № 1.

1. Трава сушеницы – 6 г.
2. Цветки ромашки – 4 г.
3. Трава чистотела – 3 г.
4. Лист подорожника – 4 г.
5. Трава зверобоя – 4 г.

6. Цветки календулы – 4 г.
7. Листья земляники – 5 г.
8. Трава золототысячника – 2 г.
9. Семена овса – 10 г.
10. Плоды черники – 10 г.
11. Плоды шиповника измельченного – 10 г.

2—3 ст. л. сбора заливают 1000 мл крутого кипятка, настаивают в тепле в течение 30 мин, процеживают, по вкусу добавляют мед или лимон. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 5–6 раз в день после еды.

Сбор № 2.

1. Листья земляники – 6 г.
2. Трава иван-чая – 6 г.
3. Корни алтея – 6 г.
4. Корневища и корни девясила – 6 г.
5. Трава пустырника – 8 г.
6. Трава сушеницы – 10 г.
7. Цветки ромашки – 6 г.
8. Семена укропа – 2 г.
9. Плоды шиповника измельченного – 20 г.
10. Плоды боярышника – 20 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 3.

1. Трава чистотела – 10 г.
2. Цветки календулы – 8 г.
3. Семена овса – 10 г.

4. Трава сушеницы – 10 г.
5. Лист подорожника – 6 г.
6. Корень и корневища девясила – 6 г.
7. Трава золототысячника – 3 г.
8. Цветки ромашки – 8 г.
9. Плоды боярышника – 20 г.
10. Плоды шиповника толченые – 20 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 4.

1. Корень солодки – 6 г.
2. Цветки календулы – 6 г.
3. Лист мяты – 4 г.
4. Лист мать-и-мачехи – 8 г.
5. Трава сушеницы – 10 г.
6. Корень и корневища синюхи голубой – 6 г.
7. Семена льна – 4 г.
8. Плоды фенхеля – 2 г.
9. Трава тысячелистника – 2 г.
10. Лист крапивы – 3 г.
11. Плоды шиповника толченые – 10 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 5.

Этот сбор применяется при наличии эрозии в желудке.

1. Цветки или трава тысячелистника – 4 г.
2. Цветки арники горной – 4 г.
3. Листья смородины черной – 6 г.

4. Корень солодки – 3 г.
5. Лист шалфея – 3 г.
6. Лист подорожника – 8 г.
7. Семена льна – 4 г.
8. Цветки календулы – 7 г.
9. Трава полевого хвоща – 4 г.
10. Корневища горца змеиноного – 6 г.
11. Плоды шиповника толченые – 10 г.

2 ст. л. сбора залить 1000 мл крутого кипятка, настоять в теплом месте в течение 60 мин. Процедить, пить по 1/4 стакана 8 раз в день в теплом виде, мед добавлять по вкусу. Принимать за 20 мин до еды. При усилении боли добавив в сбор листья мяты перечной, травы чистотела по 1 г.

Сбор № 6.

1. Цветки ромашки – 1 г.
2. Трава тысячелистника – 1 г.
3. Трава зверобоя – 1 г.
4. Лист мяты – 1 г.

2 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают в термосе. Процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 7.

1. Корень солодки – 4 г.
2. Семена льна – 4 г.
3. Цветки липы – 2 г.
4. Корневища аира – 4 г.

5. Лист мяты – 2 г.

6. Плоды фенхеля – 4 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане в течение 30 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Этот сбор принимают преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью.

Сбор № 8.

1. Лист мяты – 2 г.

2. Лист вахты – 2 г.

3. Лист тысячелистника – 4 г.

4. Плоды фенхеля – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане в течение 30 мин. Процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 9.

1. Лист подорожника – 8 г.

2. Трава зверобоя – 8 г.

3. Трава сушеницы – 8 г.

4. Трава спорыша – 4 г.

5. Лист мяты – 2 г.

6. Корневища аира – 2 г.

7. Цветочная корзинка тысячелистника – 2 г.

8. Плоды тмина – 1 г.

6 ст. л. сбора заливают 2 л кипятка на ночь, настаивают в термосе, процеживают, напиток принимают теплым по 1/2 стакана через 30 мин после еды 4 раза в день преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 10.

1. Трава сушеницы – 4 г.
2. Трава зверобоя – 4 г.
3. Лист мяты – 2 г.
4. Лист вахты – 2 г.
5. Цветочная корзинка тысячелистника – 2 г.
6. Плоды укропа – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 2 ч. Процеживают и принимают по 1/4—1/3 стакана 4–5 раз в день за 15–20 мин до еды преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 11.

1. Цветки календулы – 1 г.
2. Цветки ромашки – 2 г.
3. Трава сушеницы – 2 г.
4. Трава пустырника – 2 г.
5. Корни алтея – 2 г.
6. Трава зверобоя – 2 г.
7. Корни солодки – 2 г.
8. Кора дуба – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают на ночь в термосе 2 стаканами ки-

пятка. Процеживают и принимают по $1/3$ — $1/2$ стакана 3 раза в день при гастритах.

Более простые рецепты

— Настой 10–20 г цветков сухоцвета однолетнего разбавить в 500 мл кипятка. Принимать 3 раза в день, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, сопровождающемся запорами.

— Настой 20 г мяты перечной на стакане кипятка. Принимать по $1/2$ стакана 6 раз в день при хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока без запоров.

— Аир болотный. Настой или отвар из 10–15 г измельченного корневища, разбавленный 2–3 стаканами воды (кипятить в течение 10–15 мин в закрытой эмалированной посуде). Принимать по 50—100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

— Алтей лекарственный. 1 ст. л. корня настоять в течение 4 ч в 500 мл холодной воды. Принимать по 100 мл 4 раза в день, лучше с медом.

— Гравилат городской. Цветки и листья (1–2 ст. л.) настоять в течение часа в 500 мл кипятка. Принимать по $1/2$ стакана 3–4 раза в день.

— Ежевика сизая. 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 4 ч в термосе. Принимают по $1/2$ стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

— Зверобой продырявленный. 5 %-ный настой травы по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

— Календула лекарственная. 3 ст. л. цветков на 500 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

— Капуста белокочанная (огородная). Сок капусты выпивать по 5—6 стаканов в день в 3—4 приема за 40 мин до еды. Курс лечения — 4—6 месяцев.

— Картофель посевной или настоящий. Сок свежих клубней принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды, иногда до 500 мл в день. 2—3-недельный курс проводить лучше весной и летом.

— Лапчатка прямостоячая. 2 ч. л. нарезанного корневища заливают 1 стаканом воды, кипятят в течение 15—20 мин, доводят до исходного объема. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 20—40 мин до еды.

— Лапчатка прямостоячая. Отварить 1 ст. л. корневища в 1,5 стакана воды, настоять, охладить. Принимать по 30 мл 4 раза в день до еды.

— Лен посевной или обыкновенный. 1 часть семян взбалтывать в течение 15 мин в 30 частях горячей воды, отжать. Принимать по 1/4 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

— Лен обыкновенный. 2 ст. л. семян отварить в течение 10 мин в 600 мл воды. Принимать по 80 мл за 15 мин до еды и через 30 мин после еды, до 6 раз в сутки.

— Мелисса лекарственная. 10-ный% настой травы принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

— Мелиса лекарственная. 25–50 г травы настоять в 1 л кипятка. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день.

— Мята перечная. 20 г измельченных листьев настаивают в течение суток в 500 мл кипятка. Выпивают в 3 приема в течение дня.

— Ромашка аптечная. Настой из 3 ст. л. на 2 стаканах кипятка принимают равными частями за 15 мин до еды, после приема настоя необходимо полежать на четырех сторонах тела.

— Солодка голая. 2 ч. л. (12 г) корня кипятить в течение 10 мин в 500 мл воды. Принимать равными порциями 3 раза в день.

— Сушеница болотная. 2 ст. л. травы настоять в 500 мл кипятка, в термосе в течение нескольких часов. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

— Тысячелистник обыкновенный. 5 %-ный настой травы принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

— Трава тысячелистника, мелиссы, цветки ромашки – по 50 г. 1 ст. л. сбора заварить в 250 мл кипятка. Настоять и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

— Шалфей лекарственный. 2 ст. л. листьев настоять в 400 мл кипятка в течение 20 мин. Принимать по 120 мл за 15 мин до еды.

Следует подробнее остановиться на таком простом рецепте, как лечение соком картофеля. Он дает выраженный лечебный эффект. Свежий сок содержит белки, до 37 % крах-

мала, пектин, клетчатку, глюкозу, фруктозу, сахарозу, витамины группы В, минеральные соли калия и фосфора. Обладает ранозаживляющим действием, устраняет изжогу.

Для улучшения кровообращения, снятия спазмов желудка назначаются фитоапликации на область желудка. Для фитоапликации рекомендуются следующие сборы.

Сбор № 1.

1. Трава сушеницы – 10 г.
2. Цветки календулы – 8 г.
3. Трава чистотела – 4 г.
4. Трава донника – 4 г.
5. Трава ромашки – 4 г.
6. Корень и корневища девясила – 2 г.
7. Лист лещины – 6 г.
8. Трава душицы – 2 г.
9. Семена овса – 8 г.
10. Лист одуванчика – 4 г

Сбор № 2.

1. Трава сушеницы – 5 г.
2. Соплодия ольхи – 3 г.
3. Трава чистотела – 2 г.
4. Трава хвоща полевого – 4 г.
5. Лист подорожника – 4 г.
6. Корень и корневища девясила – 3 г.
7. Лист шалфея – 3 г.

Методика проявления фитоапликаций такая же, как и

при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Фитотерапия проводится курсами по 3 месяца весной и осенью.

Блюда из целебных растений

Салаты.

Салат из ежевики.

40 г ежевики, 20 г крыжовника, 20 г слив или чернослива, 20 г кислых яблок, 20 г дыни, 20 г красной смородины, 30 г ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса.

Ягоды и фрукты перебирают, промывают. Сливы нарезают на 4 части, удаляют косточки. Ягоды крыжовника нарезают пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезают кубиками. Ягоды красной смородины отделяют от плодоножек. Фрукты и ягоды слоями укладывают в стеклянную вазочку, поливают ягодным сиропом или сладким сметанным сиропом.

Салат из заячьей капусты и картофеля.

125 г отварного картофеля, 25 г заячьей капусты, 10 г растительного масла, соль.

Перебирают заячью капусту, моют, шинкуют. Картофель вареный и нарезанный кусочками посыпают нашинкованной зеленью заячьей капусты, заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Салат из картофеля с мятой.

75 г отварного картофеля, 1 г зеленого лука, 10 г мяты, 10 г сметаны, соль.

Отварной картофель нарезают кубиками, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, мелко нарезанной мятой, заправляют сметаной. Солят по вкусу.

Салат из кипрея.

65 г молодых побегов кипрея с листьями, 30 г зеленого лука, 25 г тертого хрена, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль, перец.

Молодые побеги и листья кипрея перебирают, моют, опускают в кипящую воду на 1–2 мин, затем выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и шинкуют. Добавляют нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправляют сметаной, добавляют лимонный сок, солят по вкусу.

Салат из ягод рябины.

100 г рябины, 5 г сахара, 20 г свеклы, 20 г моркови, 20 г сметаны.

Ягоды рябины перебирают, моют, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, разминают. Добавляют натертые на мелкой терке свежие свеклу и морковь, сахар. Около 30 мин охлаждают в холодильнике. Затем добавляют сметану и подают к столу.

Салат из зелени свербиги.

40 г свербиги, 25 г отварного картофеля, 10 г растительного масла, 1/2 яйца, соль, перец.

Стебли и листья свербиги перебирают, моют, тонко шин-

куют. На блюдо кладут кружочками нарезанный картофель, выкладывают массу. Сверху поливают растительным маслом, соль и специи добавляют по вкусу.

Салат из сныти «Молодецкий».

70 г сныти, 20 г молодых листьев кислицы, 10 г растительного масла.

Промытые листья сныти несколько раз ошпаривают кипятком до уменьшения своеобразного аромата, затем шинкуют, добавляют нарезанную кислицу, заправляют растительным маслом.

Салат из сныти и щавеля с овощами.

45 г листьев сныти, 10 г щавеля, 30 г отварного картофеля, 6 г отварной моркови, 5 г растительного масла, 10 г соуса «Южный» или томатного, соль.

Промытые листья сныти и щавеля шинкуют. Отварные картофель и морковь нарезают ломтиками, соединяют и заправляют растительным маслом и соусом. Солят по вкусу.

Салат с листьями тысячелистника.

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника перебирают, моют и кладут в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и мелко нарезают, добавляют квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправляют растительным маслом.

Салат с молодыми побегами черемши.

60 г черемши, 40 г отварного мяса, 1/2 яйца, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Промытые молодые побеги черемши закладывают в кипящую воду на 2–3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко нарезают и кладут на ломтики вареного холодного мяса или ветчины, заправляют уксусом, солят по вкусу, украшают дольками яйца.

Салат из листьев яснотки.

50 г весенних побегов яснотки, 15 г щавеля, 15 г пастушьей сумки, 10 г березовых листочков, 10 г корней цикория, 5 г листьев одуванчика, 20 г растительного масла, соль.

Промытые, перебранные листья яснотки, щавеля, пастушьей сумки, березы, одуванчика мелко нарезают. Корень цикория промывают, снимают с него кожицу, рубят на мелкие кусочки, перемешивают и заправляют растительным маслом, солят.

Винегрет овощной с зеленью камнеломки.

50 г отварного картофеля, 20 г отварной свеклы, 20 г отварной моркови, 20 г репчатого лука, 20 г свежих огурцов, 25 г зелени камнеломки, 20 г растительного масла или майонеза.

Овощи нарезают кубиками, репчатый лук мелко рубят, все перемешивают, заправляют растительным маслом или майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью камнеломки.

Винегрет из овощей с зеленью.

14 г отварного картофеля, 8 г отварной моркови, 17 г отварной свеклы, 13 г соленых огурцов, 10 г зеленого лука, 30 г черешков шныти и борщевика, 15 г кислицы, 15 г растительного масла или майонеза, соль, специи.

Нарезанные кубиками овощи соединяют с мелко нарезанным зеленым луком и тонко нашинкованной зеленью кислицы или щавеля, сваренными черешками шныти и борщевика. Заправляют растительным маслом или майонезом, солят.

Первые блюда.

Щи из крапивы.

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Молодую крапиву перебирают, моют, закладывают в кипящую воду и варят в течение 10 мин. Затем зелень крапивы вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон добавляют картофель, пассерованные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи мясные с календулой.

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок кален-

дулы, 30 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль. Капусту шинкуют, картофель нарезают дольками и закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками измельченные корзинки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной говядины.

Суп с корнем гравилата.

100 г картофеля, 50 г щавеля, 10 г моркови, 5 г петрушки, 10 г корня гравилата, 15 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона, соль и специи.

В кипящий бульон кладут картофель, доводят его до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нашинкованные щавель и корень гравилата, соль и специи. Перед подачей к столу добавляют сметану.

Суп из лебеды.

100 г листьев лебеды, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, 20 г сметаны, 250 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают предварительно нашинкованную зелень лебеды, щавеля, варят до готовности, охлаждают. Перед подачей к столу добавляют нашинкованный лук, свежие огурцы, нарезанные кубиками. Все посыпают зеленью укропа, заправляют сметаной.

Суп из лебеды и борщевика.

50 г картофеля, 20 г моркови, 20 г лебеды, 20 г борщевика, 400 мл воды, 10 г сметаны.

Картофель, нарезанный брусочками, морковь, нарезанную соломкой, нашинкованные лебеду и борщевик закладывают в кипящую воду, варят в течение 5 мин. Настаивают в течение 5—10 мин, доводят до кипения, перед подачей заправляют сметаной.

Суп из листьев лопуха.

100 г листьев лопуха, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 10 г столового маргарина, 100 г картофеля, 230 мл мясного бульона (воды), соль, специи.

В кипящую воду (бульон) закладывают промытый, подготовленный рис и нарезанный дольками картофель, варят в течение 5—10 мин, затем добавляют нашинкованные листья лопуха и пассерованные лук, соль и специи.

Суп с мятой.

60 г мяты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 75 г говяжьих костей, 5 г курдючного сала, 300 г костного бульона, соль и специи.

В кипящий бульон закладывают пассерованный на курдючном сале лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты, варят и за 5 мин до готовности добавляют смесь сырых яиц с водой (льезон), соль и перец.

Суп-пюре с овсяным корнем.

75 г мяса, 50 г корнеплодов овсяного корня, 5 г зелени

укропа, 20 г сметаны, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня протирают через сито, полученную массу добавляют в готовый мясной бульон, доводят до кипения, посыпают зеленью укропа, заправляют сметаной при подаче к столу.

Суп с листьями пастушьей сумкой.

50 г молодых листьев пастушьей сумки, 100 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 10 г сметаны, 300 г бульона, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают нарезанный дольками картофель. Доводят до кипения, добавляют пассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп из хвоща полевого.

120 г пестиков хвоща полевого, 120 г картофеля, 16 г сметаны, 240 мл воды.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности. В конце варки добавляют измельченные пестики хвоща полевого, доводят до кипения. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп с корнями хмеля и щавеля.

16 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают заранее подготовленные овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля, нашинкованную зелень щавеля, соль,

варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп картофельный с черемшой.

75 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 маргарина, 75 г черемши, 320 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят его в течение 10 мин, обавляют пассерованные лук и морковь. За 7—10 мин до окончания варки добавляют мелко нарезанную черемшу.

Вторые блюда.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Зелень припускают, затем пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль и варят в течение 10 мин, затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Биточки из крапивы.

70 г крапивы, 10 г каши пшенной готовой, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей, соль.

Отварную, нарезанную крапиву соединяют с готовой пшенной кашей, солят и формируют биточки, панируют в сухарях и жарят.

Котлеты из лебеды.

165 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варят кашу до готовности. Охлаждают, формируют котлеты и жарят их.

Каша с зеленью.

35 г крупы, 55 г зелени, 5 г соли, 100 мл воды.

Крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и одновременно кладут нашинкованную зелень. Варят до готовности. Каша с зеленью может быть сварена рассыпчатой и как гарнир, для биточков и запекания.

Каша из зопника.

80 г клубней зопника, 120 мл молока, 10 г сливочного масла, соль, сахар. Сушеные клубни зопника размельчают в крупу, заливают равным количеством молока, солят по вкусу. Готовят в течение часа. Затем доливают оставшееся молоко и варят до готовности при слабом огне, помешивая. В готовую кашу добавляют сливочное масло, сахар. Ставят в духовой шкаф и дают каше постоять, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Запеканка рисовая с корнями зопника.

80 г корней зопника, 29 г риса, 80 мл воды, 1/2 яйца, 13 г сахара, 6 г сливочного масла, соль.

Отварные клубни зопника измельчают на мясорубке, добавляют к отварному рассыпчатому рису и яйцам. Солят по вкусу, добавляют сахар. Подготовленную массу выкладывают

ют на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу.

Биточки из сныти с манной крупой.

155 г сныти, 23 г манной крупы, 8 г панировочных сухарей, 50 мл воды, соль, специи.

Мелко нарезанную зелень сныти смешивают с манной крупой и варят в течение 10–15 мин, солят по вкусу. Массу охлаждают и формируют биточки, панируют в сухарях и жарят. Подают к столу со сметаной, маслом, можно использовать соус.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги крапивы вместе со стеблями мелко нарезают. Заливают омлетной смесью, выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. При подаче к столу поливают растопленным маслом.

Рыба отварная с черемшой.

76 г рыбы отварной, 75 г черемши, соль, специи.

Отварную рыбу охлаждают, отварную черемшу пропускают через мясорубку, добавляют соль, специи, перемешивают и подают к рыбе в виде гарнира.

Мясо, тушенное со снытью.

122 г говядины, 100 г сныти, 20 г сливочного масла, 35 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, соль, специи.

Кусочки мяса по 30–40 г панируют в муке и обжаривают с мелко нарезанным луком, заливают горячей водой и тушат в течение 1,5 ч, добавляют шинкованную сныть и тушат еще в течение 1 ч. За 10 мин до окончания тушения кладут нашинкованный щавель, соль по вкусу и специи.

Сладкие блюда.

Кисель из бузины черной.

15 г ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

Промытые ягоды бузины варят с небольшим количеством воды в течение 20 мин, отвар сливают. В отвар добавляют сахар, полученное пюре доводят до кипения, в него вводят подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы, охлаждают.

Кисель из калины.

30 г калины, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 25 г взбитых сливок.

Подготовленную калину заливают небольшим количеством воды и настаивают в течение 3 ч. После этого калину протирают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, разливают по стаканам, охлаждают. Украшают сверху взбитыми сливками.

Кисель из первоцвета.

60 г листьев первоцвета, 15 г сахара, 8 г картофельного

крахмала, 20 г плодового или ягодного сока, 180 мл воды.

Свежесобранные листья первоцвета перебирают, моют, крупно нарезают и заливают горячей водой, варят в течение 5 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают подготовленный заранее крахмал. Помешивая, снова доводят до кипения. Добавляют плодовый или ягодный сок, охлаждают, разливают по стаканам.

Желе из калины.

12 г калины, 90 мл воды, 12 г сахара, 3 г желатина.

Из перебранных и промытых ягод калины отжимают сок и хранят его на холоде. Мезгу заливают горячей водой и варят в течение 8—10 мин, затем добавляют подготовленный желатин (желатин перед использованием заливают кипяченой водой в соотношении 1: 8 и оставляют набухать в течение 1,5 ч). Кипятят до конечного растворения желатина и процеживают. В подготовленный сироп с желатином добавляют калиновый сок, разливают по вазочкам, охлаждают в течение 2 ч. При подаче к столу желе украшают плодовым или ягодным сиропом, взбитыми сливками.

Напитки.

Компот из ревеня с изюмом.

40 г ревеня, 12 г изюма, 4 шт. тертой сырой свеклы, 20 г сахара, 160 мл воды.

Ревень моют, очищают, нарезают кусочками длиной до 3 см. Изюм перебирают, моют. В приготовленный горячий

сироп кладут кусочки ревеня, изюм, варят в течение 3 мин, добавляют сок (выжатый из натертой свеклы), охлаждают.

Компот черемуховый с шиповником.

40 г ягод черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 160 мл воды.

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят в течение 10–15 мин, добавляют сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова заливают горячей водой и вторично варят в течение 6–8 мин, охлаждают.

Чай из земляники

10 г листьев земляники, 2 г листьев зверобоя, 2 г листьев мяты, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают смесь листьев земляники, зверобоя, мяты, заливают кипятком, настаивают в течение 7—10 мин.

Чай с чабрецом.

20 г сушеных листьев чабреца, 20 г травы зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники, 200 мл воды.

Сушеные листья чабреца, брусники смешивают с травой зверобоя и заливают кипятком. Используют как заварку.

Кефир с изюмом и клевером.

8 г листьев клевера, 8 г изюма, 40 мл воды, 160 г кефира.

Промытые листья клевера мелко нарезают, подготовленный изюм заливают водой, доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют кефир, нарезанную зелень, изюм. Полученную смесь взбивают в течение 3 мин.

Молоко «зеленое».

3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль.

Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавляют в кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

Коктейль молочный с творогом и зеленью.

50 г творога 9 %-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль.

В кипяченое молоко добавляют протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

Напиток из корней гравилата.

20 г корней гравилата, 20 г сахара, 200 мл воды.

Корни гравилата перебирают, моют, измельчают на мясорубке, добавляют сахар, доводят до кипения, настаивают в течение 3–4 ч. Подают к столу охлажденным.

Напиток из ежевики с медом.

40 г ежевичного сока, 20 г меда, 140 мл воды.

В кипящую воду кладут мед, доводят до кипения, добавляют сок ежевики, охлаждают.

Напиток из заячьей капусты с медом.

10 г листьев заячьей капусты, 12 г меда, 200 мл воды.

Перебранные, промытые листья заячьей капусты пропускают через мясорубку. Заливают холодной кипяченой во-

дой, настаивают в течение 3–4 ч, процеживают, добавляют по вкусу мед.

Напиток из лабазника.

10 г свежих цветков лабазника, 12 г меда, 200 мл воды.

Цветки лабазника закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, настаивают в течение 30 мин, добавляют мед, охлаждают.

Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хронических гастритах с повышенной и нормальной секрецией

Вводная часть

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, левая рука на груди, правая – на животе, и выполняем специальные дыхательные упражнения: вдох производим медленными прерывистыми порциями воздуха продолжительностью 4 с, выпячивая брюшную стенку вперед и сокращая диафрагму, затем переводим грудную клетку в положение верхнего вдоха, сокращая брюшную стенку и расслабляя диафрагму. После чего производим выдох маленькими порциями через нос продолжительностью 6 сек. Повторить 5–6 раз. После выполнения упражнений произвольное дыхание.

Упражнение 2.

И. п. – то же, свободный вдох и выдох. Повторить 1–3 ра-

за, темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести правую (левую) ногу в сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – то же, руки внизу, в «замке». Поднять руки вверх, потянуться – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох. Темп медленный, повторить 2–3 раза.

Упражнение 5.

И. п. то же. Поднять руки через стороны вверх – вдох через нос 4 с, затем медленно опустить руки – выдох в течение 6 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на левом боку. Отвести левую ногу в сторону – вдох, опустить – выдох. То же проделать на другом боку. Темп средний, повторить 4–5 раз.

Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, расслабиться в течение 30–40 с.

Основная часть.

Упражнение 8.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула, левая рука на груди, правая – на животе. Диафрагмальное дыхание: 4 с – вдох, пауза – 8 с, выдох – 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 9.

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, прямые. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, поднять руки вверх – вдох, наклониться к правой ноге. Темп медленный. Повторить 2–3 раза к каждой ноге.

Упражнение 10.

И. п. – сидя, опираясь спиной о спинку стула, руки через стороны (отводя плечи назад) вперед – вдох, соединив ладони вместе, прижимая пальцы друг к другу, в течение 8 с задержать дыхание, опустить руки, расслабиться – активный выдох. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на краю стула, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх, согнуть, выпрямить и опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 12.

И. п. – то же, руки на поясе. Повороты корпуса вправо (влево), локтем доставая спинку стула. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

Упражнение 13.

И. п. – то же, руки опущены. Наклон влево, левую руку вниз, правая – в правую подмышечную ямку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 14.

И. п. – стоя спиной к стулу, опираясь руками о спинку. Поочередные маховые движения ног в сторону и перекрещивая. Темп быстрый, акцент на расслабление. Повторить 3–6 раз.

Упражнение 15.

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох 4 с, задержка на вдохе – 8 с, выдох – 6 с. Повторить 2–3 раза, после упражнения – свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 16.

И. п. – стоя, руками опираясь о спинку стула, голову назад, ноги вместе. Сильно надавить кистями на спинку стула, напрягая мышцы ног и корпуса в течение 8 с, расслабиться, опустив руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 17.

И. п. – стоя, руки согнуть перед грудью, ноги – на ширину плеч. Отвести рывками локти в стороны, затем прямые руки в стороны, ладонями вверх. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 18.

И. п. – стоя. Ходьба: на 4 шага – вдох, на 8 шагов задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. На 2–3 шага – пауза на выдохе. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Заключительная часть.

Упражнение 19.

И. п. – сидя, кисти к плечам, производить вращения в плечевых суставах вперед и назад. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 20.

И. п. – то же. Сжимать и разжимать пальцы, одновременно поднимая и опуская стопы. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 21.

И. п. – то же. Привести кисти к плечам, поднять вверх. Опустить кисти к плечам, опустить руки и расслабиться. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 22.

И. п. – то же, кисти на бедрах. Поднять руки ладонями вверх – вдох, опустить ладонями вниз, расслабиться – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение 23.

И. п. – то же. Закрыть глаза, расслабить мышцы всего тела. Продолжительность – 30–40 с. Дыхание спокойное.

Методика выполнения: рано утром, натощак или через 2 ч после приема пищи, продолжительность 20 мин, ежедневно. В момент выполнения упражнения должны отсутствовать неприятные ощущения, боль. Непременное условие – отсутствие выраженного обострения заболевания, сопровождающегося болями. Заниматься следует в просторной комнате, хорошо проветренной или лучше на природе, в свободной одежде из натурального волокна.

Ароматерапия хронических гастритов

Уникальная способность ароматических масел воздействовать на эмоциональный уровень и физическое тело человека через всасывание из воздуха в организм оказывает неоценимую помощь в лечении хронических гастритов. Здесь помогают следующие ароматы – масла тмина, купавки благородной, лаванды, лимона, мяты, мелиссы, сантанума белого.

Сантанум белый обладает уравнивающим воздействием на нервную систему, обладает антисептическими свойствами, стимулирует иммунитет. Масло тмина хорошо стимулирует иммунную систему, кровообращение, согревает, выводит токсины, улучшает память. Масло мелиссы успокаивает нервную систему, прогоняет депрессию, благоприятно влияет на пищеварение, поднимает настроение. Масло лимона усиливает кровообращение, ускоряет выздоровление, улучшает функцию иммунитета, понижает кислотность желудочного сока, устраняет запоры, вносит ясность в мышление. Масло лаванды прекрасно стимулирует иммунитет, устраняет воспаление, имеет обезболивающий эффект, устраняет беспокойство, депрессию, бессонницу. Масло купавки благородной укрепляет иммунитет, успокаивает, устраняет гнев, беспокойство, раздражительность.

Лечение минеральными водами гастритов с пониженной кислотностью

В данном случае минеральные воды обладают противовоспалительным действием, усиливают секрецию желудочного сока. Назначают их за 20 мин до приема пищи. Принимают в теплом виде (30 #С), выпивают воду маленькими глотками, по 1/2—1/4 стакана 3 раза в день. Длительность лечения – 24 дня. Рекомендуются следующие минеральные воды: «Нарзан», «Славяновская», «Миргородская», «Арзани», «Ессентуки» № 4, № 17.

Лечение минеральными водами гастритов с сохраненной или повышенной кислотностью

При применении минеральных вод происходит снижение возбудимости желез желудка, улучшается двигательная функция его. Применяются негазированные минеральные воды средней и малой минерализации, преимущественно щелочные. Назначают по 3/4 стакана в теплом виде (38 #С), предварительно удаляют из них газ, выпивают за 1,5 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения – 24 дня. Рекомендуются: «Лужанская», «Боржом», «Славяновская», «Смирновская», «Ижевская», «Московская», «Березовская», «Джер-

мук».

Йоговское лечение хронических гастритов

Уттанпадасана – поза поднимания ног

Исходное положение. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Ноги выпрямить, пятки и пальцы ног соединить вместе. Взгляд устремить вверх. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

Медленный вдох, вдохнуть следует глубоко через обе ноздри и задержать дыхание.

Вытянуть и напрячь пальцы ног как можно сильнее.

В момент задержки дыхания медленно поднять обе ноги на 25–30 см от пола и удерживать их в таком положении в течение 6–8 с.

Начиная медленно выдыхать воздух, одновременно опускаем ноги так, чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола.

В течение 2 нормальных дыхательных циклов отдыхайте, т. е. в течение 5–6 с.

После отдыха следует повторить упражнение.

Занятия должны быть ежедневными, делать упражнение следует 4 раза в день. Не следует повторять его более 5 раз в день.

Примечание. При наличии повреждений позвоночника

или нарушении его функций не следует поднимать обе ноги одновременно, а достаточно поднять одну ногу, потом другую, поочередно меняя ноги. Повторить по 2 подъема каждой ногой, не более 6 подъемов каждой ногой в день.

Паванмуктасана – поза освобождения от газов

Исходное положение. Стоя прямо, обе руки опустить вниз. Взгляд устремлен вперед.

Этапы выполнения.

Поднимают ногу, согнутую в колене, к груди.

Одноименную руку положить на лодыжку, другую на колено.

Прижать колено к груди, не надавливая рукой на лодыжку.

Стоять необходимо на одной ноге устойчиво.

Сохранить эту позу в течение 6–8 с, затем медленно опустить колено и ногу поставить на пол.

Отдохнуть в течение 6 с, повторить упражнение, поднимая другую ногу. Упражнения проделывать 3–4 раза поочередно разными ногами.

Примечание. Больные, кому трудно выполнить эту асану стоя, могут ее выполнить лежа на спине. Техника выполнения такая же. Эффект от выполнения асаны лежа такой же.

Бхужангасана – поза змеи

Исходное положение. Лежа на животе, голову следует повернуть набок, щеку положив на пол. Ладони расположить

у плеч с двух сторон, так чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижать к телу. Пятки соединить, пальцы ног прижать к полу. Дышать необходимо произвольно.

Этапы выполнения.

Подняв голову, наклонить ее назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пугофик не отрывался от пола, а верхняя часть туловища приподнялась. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, задержать дыхание на 6–8 с.

После задержки дыхания начинать выдыхать, голову опускать и в конце выдоха положить ее на пол шей.

Расслабьтесь и отдохните 6 сек.

Повторить движения.

Занятия должны быть ежедневными. Повторять движения необходимо 4 раза в день.

Шалабхасана – поза кузнечика

Исходное положение. Лежа на животе, щеку положить на пол. Руки вытянуть вдоль туловища и положить их рядом с бедрами. Сжать руки в кулаки и прижать их к полу указательным и большим пальцами, соединенными предварительно в кольцо. Выпрямить ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы следует прижать одну к другой. Все тело выпрямить. Дышать необходимо произвольно. Вы гото-

вы к выполнению упражнения.

Этапы выполнения.

Медленный вдох глубоко через обе ноздри, задержать дыхание.

Слегка прижать голову, выпрямить ее, подбородок положить на пол (под подбородок необходимо положить полотенце).

Крепко сжать кулаки и напрячь руки.

Напрячь обе ноги и быстро поднять их так высоко, как только можно, без усилия.

Оставаться в таком положении в течение 5–6 с (можно и меньше), ноги поддерживать в напряженном состоянии.

Медленно выдыхая, одновременно опустить ноги на пол.

Когда ноги коснутся пола, голову повернуть набок, отдохнуть, положив щеку на пол, расслабиться.

Отдых 5 с, затем повторить упражнение еще раз.

Асаны повторять ежедневно, 5 раз в день. Выполнять ее следует после бхужангасаны.

Примечание. Для тех, кому трудно поднять сразу обе ноги, рекомендуется на протяжении нескольких недель поочередно поднимать одну ногу. В таком случае необходимо выполнять 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. После этого можно поднимать уже обе ноги.

Пашимоттанасана – поза голова – ноги

Исходное положение: сесть на пол и вытянуть обе прямые

ноги вместе вперед. Сидеть устойчиво. Позвоночник, шею, голову, ноги удерживать прямыми. Руки на полу по бокам от туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то следует руки вытянуть как можно дальше и положить их ладонями на пол. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Выдыхая, произвести наклон головы вниз, пока она не окажется между выпрямленными руками.

Теперь следует вытянуть пальцы ног, напрячь ноги, удерживать голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Позу удерживать в течение 6–8 сек.

Перемещая руки на ноги, медленно вернитесь в исходное положение. При перемещении ладони медленно перемещайте по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить упражнение снова.

Занятия должны быть ежедневными, выполнять асану 4 раза в день, не более 5 раз в день и не меньше 3 раз.

Примечание. Если у кого-то в прошлом имелись повреждения позвоночника, были острые боли в позвоночнике, то асану следует выполнять спокойно, не прилагая чрезмерных усилий при наклоне туловища.

Савасана – поза трупа

Исходное положение. Лежа на спине, не подкладывая подушку под голову. Тело все необходимо распрямить, снять напряжение. Ладони повернуть к поверхности пола. Дыхание свободное. Глаза закрыть и полностью расслабиться. В этом положении необходимо оставаться и во время выполнения асаны.

Этапы выполнения.

Глаза закрыть, и держать их закрытыми в течение 2 с. Затем открыть их на 2 с. Повторить закрывание – открывание глаз 3–4 раза.

Снова открыть глаза и посмотреть вверх, затем перевести взгляд вниз и прямо, после этого – влево, вправо и снова прямо, закрыть глаза. Повторить упражнение 2–3 раза.

Открыть рот как можно шире, без напряжения. Свернуть язык так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. Язык оставить в этом положении в течение 10 с. Затем откройте рот, верните язык в обычное положение и закройте рот. Повторить упражнение 2–3 раза.

Лежа с закрытыми глазами, внимание сосредоточить на кончиках пальцев ног. Мысленно расслабить пальцы. Затем медленно переместить внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиться полного их расслабления. Голову слегка подвигать влево – вправо, освобождая мышцы шеи от напряжения, располо-

жите голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Вы теперь находитесь в состоянии физического расслабления.

Психическое напряжение снимается следующим образом: необходимо вспомнить красивое место, которое часто посещаете, любите его (могут быть река, сад, лес, берег реки). Теперь представьте, что вы находитесь в этом месте. Сосредоточьте внимание на этом месте. Вообразите, что лежите на траве и дышите этим воздухом. Сохраняя сосредоточение на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Вдыхать и выдыхать необходимо медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Один вдох и один выдох образуют один дыхательный цикл. Не следует торопиться, выполняя глубокое дыхание. Сделать 10–12 дыхательных циклов. После их окончания представьте себе, что засыпаете. Теперь вы расслабились окончательно. В таком расслабленном состоянии оставайтесь в течение 5–10 мин. Затем откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Савасана завершена.

Занятия должны быть ежедневными. Выполнять савасану необходимо после окончания выполнения комплекса всех асан, дыхательных упражнений в течение 10–15 мин ежедневно.

Правильное питание по данным аюрвед

Питание должно быть сбалансированным. Это значит, что в пищевой рацион должны входить салат, зеленые овощи, свежие фрукты. Их можно употреблять самостоятельно или в сочетании с другими блюдами. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 2 ч до сна. Съесть не более 85 % желаемого количества пищи. Не употреблять воду во время еды. Ее можно пить не раньше чем через 30 мин после окончания приема пищи. Выпивать 10–12 стаканов воды каждый день. Пить воду маленькими глотками, перемешивая ее со слюной, не пить «залпом».

Избегайте горячей, жареной и острой пищи. Исключить из меню следует такие приправы, как красный перец, уксус, возбуждающие специи, пряные, острые приправы. Не употреблять чай или кофе более 2 чашек в день, а лучше и вовсе от них отказаться. Не употреблять кока-колу и другие газированные напитки. Не следует, проснувшись утром, пить в постели чай или воду. Ограничить употребление полуфабрикатов, готовых продуктов длительного хранения (чипсы, шоколадные батончики). Невегетарианцам разрешается употреблять рыбу и печень, но временно запрещается есть мясо. При различных нарушениях функций пищеварения следует составить свой рацион с учетом приведенных рекомендаций. Такой вариант приема пищи вполне приемлем, но при выра-

женном обострении следует его видоизменить и согласовать с рекомендациями, данными в диетотерапии (см. выше). Это обосновано тем, что в приведенном ниже меню преобладает клетчатка, возрастает нагрузка на желудочно-кишечный аппарат.

Завтрак (7–8 ч).

1. Апельсиновый или любой другой фруктовый сок – 1 чашка, можно и сладкий апельсин.
2. Свежее яблоко или другие свежие фрукты (кроме манго).
3. Проросшие зерна – 1/4 чашки.
4. Пшеничный хлеб с зелеными овощами (или пшеничная лепешка, или овсяная каша, или кукурузные хлопья с молоком и медом).
5. Сыр – 1 ломтик.
6. Яйцо (вареное или в виде яичницы) – 1 шт.
7. Чай, кофе, какао – 1 чашка.

Второй завтрак (12–14 ч).

1. Салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-латука, моркови, других овощей с солью, перцем, соком лимона или салатной приправой – 1 чашка.
2. Овощной суп – 1 чашка.
3. Рис или пшеничный хлеб.
4. Стручковые овощи.
5. Сак (листья огородных растений).
6. Зеленые овощи (любые свежие).

Полдник (15–16 ч).

1. Свежие фрукты.
2. Крекеры, галеты или другое несладкое печенье.
3. Сыр – 1 ломтик.
4. Чай, кофе, какао – 1 чашка.

Обед (19–21 ч).

1. Салат – 1 чашка.
2. Овощной суп – 1 чашка.
3. Пшеничный хлеб.
4. Стручковые овощи.
5. Сак (листья огородных растений).
6. Зеленые овощи (любые свежие овощи).
7. Рыба или печень.

Следует отметить, что эффект лечения будет выше при комплексном подходе к лечению заболевания (диетотерапия (или йоговское питание), занятия йогой, выполнение дыхательных упражнений, фитотерапия).

Пранаяма с речакой и пуракой

Пранаямы – специальные дыхательные упражнения. Существует великое множество дыхательных упражнений. Слово «речака» переводится как вдох, «пурака» – выдох. Несмотря на кажущуюся простоту, они для правильного освоения требуют немало времени и терпения. Причем это весьма эффективное лечение, действие которого связано с

коррекцией дыхательной системы, массажем и стимуляцией внутренних органов, органов эндокринной системы.

Важная часть этой проблемы – диафрагмальное дыхание. Во время упражнения стенка живота ритмически втягивается внутрь и выпячивается вперед (а не перемещается вверх – вниз).

В данном виде пранаямы только две фазы дыхания – ре-чака и пурака.

Исходное положение.

Выполняется пранаяма в позе кукха-асана (легкой позе). Существуют и другие, более сложные асаны.

Сукхасана: сядьте на пол, ноги вытянуты вперед, руки вдоль туловища, ладони опираются о коврик. Поворачивая правую ногу в бедренном суставе, сгибаем ногу в коленном суставе, бедро при этом отводится в сторону на 45°, ступня при этом движется к внутренней поверхности бедра. Аналогично сгибается и левая нога. Далее, поворачивая правую ступню, ставим ее в положение, когда подошва с пяткой смотрят вверх. Левую ступню также поворачиваем подошвой и пяткой вверх и ставим левую ступню на правую голень. Получаются скрещенные голени. Ладони рук ставим на колени. Первый и второй пальцы рук замыкаем в виде колечка, а остальные пальцы сжаты вместе. Спина прямая, взгляд вперед. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

1. Медленно выдохните через обе ноздри и одновремен-

но втяните живот внутрь, сокращая мышцы живота, чтобы полностью изгнать воздух из легких. Выдохнуть до тех пор, пока не удалите весь воздух из легких.

2. Завершив вдох, сделать паузу в течение 1 с, затем медленно вдыхать через обе ноздри. Вдыхайте так глубоко, как это возможно, растягивая мышцы живота. Перемещение стенки живота во время вдоха должно быть медленным и постепенным, а не резким.

3. После глубокого вдоха, короткой (за 1 с) паузы снова выдох. Всего выполнить 10–15 дыхательных циклов (1 цикл составляют вдох – выдох).

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполнять упражнение 10 раз в день, в течение 2-й – число повторений до 15, но не больше.

Особенности выполнения: спина должна быть прямой. После окончания выполнения оставаться в этой асане и дышать нормально. Через 5—10 с можно выполнять другие асаны или савасану.

ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ

Хронический холецистит – воспаление желчного пузыря, принявшее хроническое течение. Причиной является застой желчи в желчном пузыре. Нарушению нормального оттока желчи из пузыря способствуют: особенности строения желчного пузыря и протоков; малоподвижный образ жизни; редкие и нерегулярные приемы пищи; постоянное стрессовое состояние; опущение внутренних органов; беременность. Сами же возбудители (бактерии, вирусы, простейшие) попадают в желчный пузырь из кишечника, через кровь, через лимфу.

При нормальном оттоке желчи из пузыря попадание возбудителей инфекции не вызывает воспаления. Нарушение оттока желчи способствует задержке возбудителей в желчном пузыре и развитию воспалительного процесса. Нарушение функций желчевыводящих путей способствует забросу сока поджелудочной железы в желчевыводящие пути и желчный пузырь, что усугубляет воспаление. Обострение хронического холецистита вызывают прием обильной жирной, жареной или острой пищи, алкоголя, а также стрессовые ситуации, физические перегрузки, кишечные расстройства, наличие очагов инфекции (хронический тонзиллит, воспаление придатков у женщин). При этом основными жалобами являются ощущение горечи, отрыжка, тошнота, вздутие живота,

поносы или запоры, боли в правом подреберье, иногда повышение температуры тела. Лечение заключается в соблюдении диеты, применении антибиотиков, спазмолитиков, желчегонных препаратов, восстановлении иммунитета.

Лечебное питание при хроническом холецистите

Лечебное питание способствует уменьшению воспаления, борется с застоем желчи в пузыре, обеспечивает профилактику образования камней в желчном пузыре.

При резком обострении в первые 1–2 дня назначается только питье теплой жидкости, небольшими порциями, около 1200 мл жидкости в день. Можно посоветовать отвар шиповника, минеральную воду «Боржоми», некрепкий чай, разбавленные водой фруктовые или овощные соки, можно съесть несколько сухариков. По мере улучшения состояния и уменьшения болей назначаются в небольших количествах протертые блюда: супы из круп (манная, рисовая, овсяная), слизистые супы, кисель, желе, муссы. В дальнейшем – нежирный творог, отварная рыба нежирных сортов, протертое отварное нежирное мясо, сухари. Прием пищи – 5–6 раз в сутки. В дальнейшем диета расширяется, и следующий набор блюд употребляется длительный период. Такая диета содержит: белков – 90—100 г, жиров – 80—100 г, углеводов – 400 г, энергетическая ценность – 2500–2900 ккал. Расти-

тельные жиры составляют 50 % от общего количества жиров. Питание дробное – до 6 раз в день (это необходимо для лучшего оттока желчи из пузыря). Обильный прием пищи, наоборот, вызывает спазм желчевыводящих путей и застой желчи соответственно. Особенно вредны – обильные и редкие приемы пищи.

Рекомендовано: молочные, фруктовые, овощные супы, нежирные сорта мяса (кролик, курица, говядина, телятина, индейка), рыба нежирных видов (треска, лещ, окунь, хек, судак), готовятся мясо и рыба в отварном виде или на пару. Разрешено: колбаса докторская, вымоченная сельдь, пудинги, каши, сырники, запеканки, макаронные изделия, яйца, сваренные всмятку, белковые омлеты. Овощи в отварном, запеченном, сыром виде. Молоко только при хорошей переносимости. Кисломолочные продукты, творог, суфле из творога, сыры нежирные, неострые («российский», «голландский»). В блюда добавляются зелень петрушки, укропа, можно фруктовые и ягодные соусы. Из напитков некрепкий кофе, чай, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника. Растительное и сливочное масло добавляется в готовые блюда. Особенно полезны растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое масло). Они богаты витамином Е, полиненасыщенными жирными кислотами, что способствует нормализации обмена холестерина, разжижает опосредованно желчь, способствуют сокращению желчного пузыря. Особенно важно их употребление при наличии застоя жел-

чи.

Достаточное содержание в диете белка способствует снижению камнеобразования в желчном пузыре.

В желчи холестерин находится во взвешенном состоянии, и при изменении кислотности желчи в кислую сторону происходит его выпадение в виде осадка, что служит основой для образования камней в пузыре (особенно при переизбытке мучных изделий, каш). Поэтому для сдвига кислотности желчи в щелочную сторону необходимо употреблять молоко, молочнокислые продукты, творог, сыр, овощи (за исключением бобовых, тыквы), фрукты, ягоды (за исключением брусники и красной смородины).

Полезно в целях профилактики камнеобразования обогащать диету растительной клетчаткой, фруктами, употреблять отруби. Применение отрубей: 30 г отрубей залить кипятком, запарить, слить жидкость и добавлять разбухшие отруби в блюда по 1,5 ст. л. 3 раза в день. Курс такого лечения – 4–6 недель.

Фрукты, овощи, отруби способствуют отхождению желчи, уменьшают содержание холестерина в желчи, а значит, и вероятность образования камней уменьшается.

Для уменьшения повышенного тонуса желчного пузыря назначается диета, богатая магнием (способствует уменьшению тонуса мускулатуры мочевыводящих путей), – пшеничная, гречневая крупа, отруби, хлеб, пшено, овощи. Не рекомендуются: бульоны из мяса, рыбы, животные жиры, яичные

желтки, острые приправы, тушеные и жареные блюда, сдобное тесто, алкоголь, пиво – все они обладают раздражающим действием на печень.

Фитотерапия хронического холецистита

Сбор № 1.

Бессмертник песчаный (цветки) – 1 ч.

Кукурузные рыльца – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Трава мяты перечной – 1 ч.

Цветки пижмы обыкновенной – 1 ч.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Заварить 3 ст. л. сбора 500 мл воды, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при наличии камней в желчном пузыре и заболевании желчевыводящих путей.

Сбор № 2.

Трава зверобоя продырявленного – 1 ч.

Цветки пижмы обыкновенной – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 1 ч.

Корни лопуха большого – 1 ч.

Плоды шиповника коричневого – 1 ч.

Трава шалфея лекарственного – 1 ч.

Корень девясила высокого – 1 ч.

Трава горца птичьего – 1 ч.

Трава череды трехраздельной – 1 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при сочетании хронического холецистита и хронического гепатита или цирроза печени.

Сбор № 3.

Цветки бессмертника песчаного – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 15 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу хронического гепатита.

Сбор № 4.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава полыни обыкновенной – 2 ч.

Корни валерианы лекарственной – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 3 ч.

Шишки хмеля обыкновенного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите (воспалении желчевыводящих путей).

Сбор № 5.

Трава зверобоя продырявленного – 1,5 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Цветки цмина песчаного – 1 ч.

Трава вахты трехлистной – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 1 ч.

Трава золототысячника малого 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 400 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу холангита.

Сбор № 6.

Плоды барбариса обыкновенного – 1 ч.

Лист березы повислой – 1 ч.

Плоды можжевельника обыкновенного – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного 1 часть.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка,

кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холецистити воспаления желчевыводящих путей.

Сбор № 7.

Трава адониса весеннего – 1 ч.

Трава хвоща полевого – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1,5 ч.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, довести до исходного объема. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холецистити поражения печени, наличию отеков.

Сбор № 8.

Трава вахты трехлистной – 1 ч.

Корни горечавки желтой – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1,5 ч.

Лист мяты перечной – 1,5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка. Варить на кипящей водяной бане в течение 20 мин. Профильтровать. Довести до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 9.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Цветки бессмертника песчаного – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч.

Трава полыни горькой – 2 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии хронического холецистита и камней в желчном пузыре.

Сбор № 10.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Плоды тмина обыкновенного – 1 ч.

Кора крушины ольховидной – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч.

Трава золототысячника обыкновенного – 2 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 мин. Принимать до еды 3 раза в день по 1/4 стакана для регуляции стула при холециститах, гепатитах.

Сбор № 11.

Кора крушины ольховидной – 2 ч.

Трава вахты трехлистной – 1,5 ч.

Корни горечавки желтой – 1,5 ч.

Трава чистотела большого – 1,5 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 2 ч.

Лист мяты перечной – 1,5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических холециститах, гепатитах для регуляции стула.

Сбор № 12.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Цветки бессмертника песчаного – 2 ч.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Корни марены красильной – 4 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при появлении камней при хроническом холецистите.

Сбор № 13.

Плоды тмина обыкновенного – 1 ч.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Корни дягиля лекарственного – 1 ч.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Корни шалфея лекарственного 1 часть.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии камней в желчном пузыре и хроническом холецистите.

Сбор № 14.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 2 ч.

Трава горца птичьего – 1,5 ч.

Кукурузные рыльца – 1,5 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 2 ч.

Трава фиалки трехцветной – 1 ч.

Плоды аниса обыкновенного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии камней в желчном пузыре и хроническом холецистите.

Сбор № 15.

Цветки бессмертника песчаного – 4 ч.

Лист вахты трехлистной – 3 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Плоды кориандра посевного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/2 стакана

3 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холецистититу желтухи.

Сбор № 16.

Цветки бессмертника песчаного – 3 ч.

Корни ревеня тангутского – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин, принимать по 3/4 стакана на ночь 1 раз в день при желчно-каменной болезни.

Листья барбариса обыкновенного. 10 г на 500 мл 40 %-ной водки, настоять в течение 10 дней. Принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды.

Листья, почки березы повислой. 10 г на 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза перед едой или настойка на 40 %-ной водке (10 г на 500 мл 40 %-ной водки, настаивать в течение 10 дней), принимать по 30 капель 4 раза в день.

Цветки бессмертника песчаного. 10 г на 500 мл воды, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 4 раза перед едой.

Трава володушки золотистой. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Трава золототысячника малого. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Рыльца кукурузные. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Трава мяты перечной. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Цветки пижмы обыкновенной. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Корни обыкновенного цикория. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Плоды шиповника майского. 20 г на 500 мл кипятка, кипятить 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Хороший эффект оказывает процедура слепого зондирования – дубаж. Данная процедура противопоказана при желчно-каменной болезни. Проводится она натошак. В положении лежа на правом боку пациент выпивает на протяжении получаса небольшими глотками 100 мл 10 %-ного теплого раствора сульфата магния, а при отсутствии эффекта – 25 %-ного раствора сульфата магния. Далее помещает на область печени теплую грелку, ложится на правый бок, лежит в та-

ком положении в течение 1,5–2 ч. Во время слепого зондирования возможны неприятные ощущения, иногда болевые ощущения в правом подреберье. Если после процедуры не произойдет освобождения кишечника, тогда необходимо сделать клизму. Проводится дюбаж 1 раз в 5–7 дней, а для профилактики обострений – 1 раз в 2–3 недели вместо раствора сульфата магния используется 1–2 %-й раствор карловарской соли (200 мл), 100 мл 20 %-ного раствора сорбита, ксилита. Значительно легче действует холосас (продается в аптеках, представляет собой концентрированный сироп шиповника) – 1 ч. л. на 100 мл теплой воды. Применяются и минеральные воды.

Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хроническом холецистите и опущении органов брюшной полости.

Комплекс упражнений № 1

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине. Поочередно поднимать согнутые в коленных суставах ноги. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Поднять обе ноги, согнутые в коленных суставах, вращать их в правую (левую) сторону. Темп средний,

дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Для усложнения – темп медленный, выпрямляя и сгибая ноги.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Поднять правую (левую) руку вверх – вдох, опустить ее, расслабляясь, – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – то же. Поднять руки вперед (ладони на себя) – вдох в течение 6 с, напрягая мышцы (медленно отталкиваясь от упора), резкий выдох, задержать дыхания на 8 с, опустив руки, расслабиться. Повторить 2–3 раза, выполнение упражнения – произвольное дыхание.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Поднять правую (левую) ногу вверх, вращать ее влево (вправо). Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 6–7 раз каждой ногой.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленных суставах, поднять таз вверх, втягивая живот, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 7.

И. п. – то же. Соединить стопы, разводя колени в стороны, поднять согнутые ноги вверх, выпрямить их, медленно опустить. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 8.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, согнуть правую (левую) ногу в коленном суставе, прижать ее к груди – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Упражнение 9.

И. п. – то же. Руки под голову, поднять прямые ноги на 5—10 см от пола, подержать в течение 8—10 с, опустить, расслабиться. Повторить 2–3 раза. После каждого упражнения свободное дыхание.

Упражнение 10.

И. п. – то же. Руки вдоль тела – вдох, поднять прямые ноги, заводя их за голову до соприкосновения пальцев стоп с ковром – выдох. Повторить 2–3 раза, упражнение выполняется индивидуально.

Упражнение 11.

И. п. – то же. Расслабиться. Продолжительность – 30–40 с. Курс упражнений – 6–8 дней.

Комплекс упражнений № 2

Упражнение 1.

И. п. – коленно-ладонное (коленно-локтевое), поочередно отвести прямую ногу назад. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–7 раз каждой ногой.

Упражнение 2.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох, протянуть правую (левую) ногу назад по ковру, руки не отрывая от ковра, – выдох.

Повторить 2–3 раза каждой ногой. Темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Достать правым коленом левую кисть (ногу не отрывать от ковра), возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Упражнение 4.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох, сесть вправо (влево), не отрывая руки от ковра, – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 5.

И. п. – коленно-локтевое, опираясь на носки стоп, выпрямляя ноги, поднять таз вверх, возвратиться в И. п. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 6.

И. п. – коленно-ладонное, отвести правую (левую) руку в сторону – назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза каждой рукой.

Упражнение 7.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох в течение 5 с, сесть на пятки, не отрывая рук от ковра, – выдох, на 7 с расслабиться. Темп медленный. Повторить 3–4 раза. После каждого упражнения – свободный вдох и выдох.

Упражнение 8.

И. п. – то же, кисти внутрь. Коснуться грудью ковра, возвратиться в и. п. Темп медленный, повторить 4 раза.

Упражнение 9.

И. п. – то же, кисти прямо. Голову опустить на грудь, спина выгнута. Сократить мышцы живота, голову поднять вверх, спину прогнуть, мышцы сократить. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 10.

И. п. – стоя на коленях, поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки, руки вниз, расслабиться – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Курс лечения – 6 дней.

Комплекс упражнений № 3

Упражнение 1.

И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу вверх, согнуть ее, выпрямить, опустить. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Согнуть обе ноги, прижав колени к животу, выпрямить ноги, поднять таз вверх, прогнуться, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, повернуться вправо (влево), руки опустить сбоку на пол – выдох. Темп средний. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох в течение 5 с, повернуться вправо (влево), руки опустить сбоку на пол – выдох в течение 7 с. Темп средний. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Положить прямую ногу скрестно на левую, возвратиться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6–7 раз каждой ногой, при повороте поднимать таз от пола.

Упражнение 6.

И. п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, поочередно перекрещивать ноги. Темп быстрый. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 7.

И. п. – сидя на полу. Руки вверх – вдох, наклон к ногам – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 8.

И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Движения стопами, сгибание, разгибание, вращение в одну и другую сторону. Темп средний. Произвольное количество повторений.

Упражнение 9.

И. п. – то же. Поднять ноги вверх, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах – имитация езды на велосипеде. Ускорять и замедлять темп. Произвольное число раз.

Упражнение 10.

И. п. – то же. Диафрагмальное дыхание: вдох (выпячивание живота) в течение 5 с, задержка дыхания на вдох на 10 с,

выдох в течение 7 с (втянуть мышцы живота). Повторить 2–4 раза, после выполнения упражнения свободное дыхание.

Курс лечения – 8—10 дней.

Комплекс упражнений № 4

Упражнение 1.

И. п. – стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер. Темп средний. Продолжительность – 60 с.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Отвести ногу назад на носок, руки вверх – вдох в течение 5 с., возвратиться в и. п. – выдох, задержка дыхания на 8 с. Повторить 2–3 раза каждой ногой. После каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Отвести ногу в сторону, руки вверх, поставить ногу в сторону, присесть на нее, руки скрестить перед грудью, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3–6 раз каждой ногой.

Упражнение 4.

И. п. – стоя. Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки, – медленный вдох в течение 5 с, мышцы голени, бедер, тазового дна, брюшного пресса, спины со статическим напряжением, задержать дыхание на 10 с, плавно опуская руки вниз, – выдох в течение 7 с. Темп медленный, после выполнения упражнения свободное дыхание. Повто-

ритель 3–4 раза.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Руки вперед – в стороны, достать правой (левой) стопой левую (правую) кисть, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 6.

И. п. то же, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть на правую (левую) ногу, возвратиться в и. п., темп средний. Повторить 6–7 раз в каждую сторону.

Упражнение 7.

И. п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – вдох, присесть, руки назад – выдох. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 8.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпуса в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 9.

И. п. – стоя. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки, расслабляясь, голову опустить вниз – выдох. Темп средний. Повторить 5–7 раз.

Курс лечения – 14 дней.

Лечение хронических холециститов минеральными водами

Минеральные воды увеличивают количество желчи, уменьшая ее вязкость (за счет воды), что способствует уменьшению застоя желчи в желчном пузыре, улучшает обмен веществ в печени, повышая тонус желчного пузыря. Свое желчегонное действие минеральная вода оказывает с помощью сульфатных ионов, которые соединяются с натрием и магнием.

При сочетании хронического холецистита с дискинезией желчевыводящих путей по гипотоническому типу рекомендуются: «Арзни», «Березовская», «Трускавец», «Баталинская», «Ессентуки» № 4 и № 17, «Боржоми». Вода должна быть комнатной температуры, количество – около 600 мл в день, на три приема.

При наличии хронического холецистита и дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу рекомендуются: «Смирновская», «Славяновская», «Ессентуки» № 4 и № 17, «Нарзан» № 7. Температура воды – 40–45 °С, количество – от 1/2 до 1,5 стакана 3 раза в день. Время приема зависит также от наличия хронического гастрита. При сниженной кислотности желудочного сока принимают минеральную воду за 30 мин до еды, а при повышенной кислотности – за 1,5 ч до еды.

Йоговское лечение хронических холециститов

Суриенамаскафасана – поза поклонения Солнцу

И. п. Стать ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Голову удерживать прямо. Взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Вдохнуть медленно, одновременно поднимая обе руки вверх к небу круговыми движениями. К моменту окончания подъема рук завершить вдох. Ладони поднятых рук обращены вперед, руки держать параллельно.

Начиная выдыхать, производить наклон верхней части туловища и опустить руки вперед и вниз. К моменту касания руками пола выдох должен быть завершен.

Находясь в этой позе, задержать дыхание в течение 8 с, при этом верхняя часть туловища должна быть расслаблена, а нижняя часть (ниже талии), наоборот, – напряжена. Голова должна находиться между руками и опущена вниз. Руки необходимо вытянуть как можно дальше. Наклон выполнять без усилий и напряжения.

Положив обе руки на ноги, медленно вернуться в положение стоя. Руками при этом провести по ногам снизу вверх, вдох производить медленно, так, чтобы к концу движения его завершить. Вы выполнили целый цикл асаны.

Находясь в положении стоя, отдохнуть в течение 5 с и по-

вторить все с начала.

Ежедневные занятия. Выполнять асану следует 4 раза в день, но не более.

Бхужангасана – поза змеи

И. п. Лечь на живот. Голову положить набок, щеку положить на пол. Ладони расположить у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижать к телу. Пятки соединить вместе, пальцы ног прижать к полу. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Поднять голову и слегка ее запрокинуть назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а часть туловища выше пупка была приподнятой. В этом положении ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, медленно поворачиваясь вправо плечевым поясом, старайтесь взглядом увидеть свои пятки. Правое плечо поднято выше. Зафиксировать конечное положение, задержать дыхание на 6 с, через 6–8 с начинать выдыхать, поворачиваясь вперед. Взгляд направлен вверх, голову опускать и в конце движения положить ее на щеку. Расслабиться в течение 6 с.

Повторить все с начала, но в другую сторону.

Ежедневные занятия: в течение дня выполняйте по 4 движения (поворота) в каждую сторону.

Ардхавакрасана

И. п. Сидя на полу, ноги вытянуть параллельно полу. Ладони на полу. Дыхание ровное, спокойное. Спина прямая.

Этапы выполнения.

Одну выпрямленную ногу расположить параллельно полу, другую согнуть в коленном суставе и отвести назад.

Поместить стопу согнутой в коленном суставе ноги с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени, между коленом и лодыжкой. Пятку прижать к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено должно быть вверх.

Поднять руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и обхватить эту ногу ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. Рука и колено в таком положении тесно соприкасаются друг с другом, образуют «замок».

Ладонь второй руки необходимо разместить на талии так, чтобы указательный и большой палец были обращены кверху. В таком положении между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол в 90#. Голову, шею, спину держать прямо, и обращены они вперед.

5) головы в сторону, одноименную с согнутым локтем. Движение это продолжить до тех пор, пока это возможно. При этом локоть перемещается на 90#, верхняя часть туловища, голова – на 180#.

Совершив поворот, произведите задержку дыхания и оставайтесь в этом положении в течение 8 с. Позвоночник

держат выпрямленным, взгляд направлен вдаль.

Медленно вдыхая, вернуться в и. п.

Разомкнуть «замок», ноги выпрямить, расслабиться. Ладони положить на пол, отдохнуть в течение 6 с.

Выполнить после отдыха упражнение в другую сторону.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 4–6 раз в день, поворачиваясь в разных направлениях (т. е. по 3 поворота в одну сторону).

Уттанпадасана – поза поднимания ног

И. п. Лежа на спине, руки вытянуть туловища, ладони на полу. Ноги держать выпрямленными, пятки и пальцы соединены. Взгляд устремлен вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Медленно вдохнуть, но глубоко и через обе ноздри, задержать дыхание.

Вытянуть как можно сильнее обе ноги.

Во время задержки дыхания медленно поднять обе ноги на 25–30 см от пола и удержать их в таком положении в течение 6–8 с.

Выдыхая, опустить ноги синхронно, так, чтобы с окончанием выдоха они коснулись пола.

Отдохнуть в течение 2 нормальных дыханий.

После отдыха повторить упражнение снова.

Ежедневные занятия: выполняйте упражнение 4 раза в день, но не более 5 раз в день.

Сетубандхасана

И. п. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Поставить пятки возле ягодиц. Пятки и колени расставить на расстоянии 6–8 см. Руки положить возле туловища. Ладони положить на пол. Взгляд направлен вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Приподнять ягодицы и поясницу вверх, плечи и ноги при этом остаются на полу. Подняв ягодицы вверх, поддерживайте их ладонями с обеих сторон.

Удерживая поднятые ягодицы, переместить ладони на талию, поднимая ее как можно выше, избегая при этом чрезмерного напряжения. Вес тела поддерживайте указательным и большим пальцами с обеих сторон. В этом положении плечи, шея, голова прочно прижаты к полу. Бедра должны быть параллельны и расстояние между ними 8 см. Такое положение сохранять в течение 6–8 с.

Начать опускать ягодицы на пол, поддерживая по-прежнему вес тела ладонями и не допуская резких движений. Когда ягодицы, талия и спина коснутся пола, освободите ладони, но положите их вдоль туловища. Выпрямите ноги и отдохните в течение 6–8 с.

После отдыха повторить асану.

Ежедневные занятия: в течение 1-й недели следует выполнять асану 4 раза в день. В течение 2-й недели и в последую-

ющие недели 6 раз и не более.

Натрайдашасана – поза танцующего

И. п.: стоя на полу. Руки свободно лежать вдоль туловища. Тело выпрямлено, взгляд устремлен прямо. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Стать на левую ногу. Правую ногу согнуть в колене. Охватить пальцы правой ноги правой ладонью. Согнутая правая нога слегка отклонена назад и удерживается правой ладонью.

Вытянуть сжатые пальцы левой руки и напрячь всю руку, медленно поднять руку вверх, одновременно оттягивая правую ногу назад. Оба движения следует выполнять синхронно. При этом пытаться максимально отклонить правую ногу назад. В то же время не стоит стремиться поднять левую руку вверх прямо, держите ее косо по направлению к горизонту, так, чтобы можно было видеть руку.

Наклонить верхнюю часть туловища немного вперед, пытаясь увидеть кончики пальцев левой руки. Задержите на них взгляд. Удерживать правую ногу следует максимально оттянутой назад и напряженной. Напрячь левую ногу. Не расслаблять левую ногу при наклоне верхней части туловища вперед. В таком положении оставайтесь 8 с. Дыхание ровное, спокойное на всех этапах выполнения упражнения. Если при выполнении асаны теряете равновесие, то выполняйте ее с опорой.

Постепенно опустить напряженную левую руку вниз, освободить согнутую правую ногу, опустить ее на пол. Теперь обе ноги находятся на полу. Отдохнуть в этом положении в течение нескольких секунд. Выполнить асану аналогично, только поменяв конечности.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делать асану 4 раза в день, в течение 2-й недели и в последующие недели выполняйте асану 6 раз в разные стороны, но не более.

ХРОНИЧЕСКИЕ ПАНКРЕАТИТЫ

Хронический панкреатит – воспалительно-дистрофическое поражение поджелудочной железы, развивающееся в результате самопереваривания.

Причина: панкреатит – многопричинное заболевание и причины можно разделить на три группы:

Механические факторы – нарушение нормальной деятельности желчевыводящих путей и связанный с ней заброс желчи из желчного протока в поджелудочную железу; нарушение деятельности кишечника и заброс содержимого двенадцатиперстной кишки; травмы в ходе выполнения операций на органах брюшной полости

Токсические, аллергические воздействия – инфекционные заболевания, протекающие с интоксикацией, особенно вирусная инфекция; острые отравления (свинец, ртуть, фосфор), хронические интоксикации (алкоголизм), аллергические заболевания

Другие причины: ожирение, сахарный диабет, тиреотоксикоз; нарушение кровообращения в поджелудочной железе, связанное с атеросклерозом сосудов.

В результате вышеуказанных воздействий активируются ферменты поджелудочной железы, начинаются повреждения железы. Освобожденные из связанного состояния ферменты поступают в кровь и могут повреждать сосуды и внутренние

органы. Развивается интоксикация.

Проявляется панкреатит следующими симптомами – боли в верхних отделах живота, боли, как правило, связаны с погрешностями в диете (прием жирной пищи, алкоголя, жареного), могут спровоцировать также и психоэмоциональный стресс. Наблюдаются также вздутие живота, скопление газов в кишечнике, отрыжка, тошнота, рвота. Развивается дисбактериоз (о его лечении поговорим позже). Вследствие длительного панкреатита возможно развитие сахарного диабета, поражается печень, возможно развитие опухоли поджелудочной железы.

Лечение заключается в максимальной разгрузке поджелудочной железы, назначении диеты, препаратов, инактивирующих ферменты поджелудочной железы, препаратов, убирающих спазмы из желчевыводящих путей, обезболивающих, снимающих интоксикацию; при развитии ферментативной недостаточности – в назначении ферментов (для улучшения переваривания пищи), минеральных вод, фитопрепаратов и др.

Лечебное питание при хронических панкреатитах

В момент выраженного обострения, сопровождающегося болями, необходимо голодание в течение 1–3 суток, сочетающееся с приемом 1–1,5 л в сутки щелочных минеральных

вод «Боржоми», «Смирновская». Следует принимать воду комнатной температуры – 20–22 #С, некрепкий чай, отвар шиповника. В дальнейшем по мере стихания обострения назначается более расширенный прием пищи, который существует в двух вариантах – щадящий и расширенный.

Щадящий вариант.

Он назначается после 2 дней голодания (если перед этим больной голодал) или сразу с момента обострения. Он является собой низкокалорийным, механически, химически щадящим. Назначается такая диета на 5–7 дней. Энергетическая ценность составляет 1800–2200 ккал, белка – 80–90 г, жира – 40–60 г, углеводов – 200–250 г, соли – 6–8 г. Режим приема – 5–6 раз в сутки, малыми порциями.

Разрешены следующие блюда: слизистые супы из различных круп на воде, суп-пюре с добавлением отварного нежирного измельченного мяса, паровые котлеты из нежирных сортов мяса, речная и морская нежирная отварная рыба, кнели, фрикадельки и суфле с добавлением яичного белка, паровой омлет, свежий творог, на гарнир протертые каши – гречневая, овсяная, рисовая, картофельное пюре, морковное, можно и тыквенное пюре, сливочное масло можно только добавлять в готовые блюда, яблоки печеные, протертые некислых сортов, компот из фруктов, кисель, желе, мусс с использованием ксилита (сахарозаменитель), хлеб только вчерашний, черствый или галеты.

Запрещено употреблять: сырые овощи (особенно белоко-

чанная капуста, редис), фрукты, содержащие грубую растительную клетчатку, горох и фасоль из-за способности вызывать вздутие кишечника. Исключаются блюда, содержащие экстрактивные вещества, стимулирующие желудочную и панкреатическую секрецию, бульоны из мяса, рыбы, грибов, овощные отвары, кофе, какао, кислые фруктовые и овощные соки, газированные напитки, квас. Ограничивается потребление также жиров и углеводов, но с учетом достаточного поступления белка.

Расширенный вариант диеты: назначается при затухании обострения и вне обострения хронического холецистопанкреатита. Энергетическая ценность составляет 2500–2800 ккал, белок – 110–120 г, углеводы – 300–350 г, жиры – 80 г, поваренная соль – 8—10 г. Как видно из показателей, такая диета обогащена белками, что необходимо для синтеза ферментов, регенерации и восстановления железы. Количество углеводов ограничено в основном за счет легкоусвояемых – меда, варенья, сахара, конфет. Такая диета, естественно, более физиологична и менее щадяща. Готовится пища на пару или запекается в духовке.

Набор продуктов такой же, как и в вышеприведенной диете, но обработка их менее строгая. Разрешены: вегетарианские супы, супы из круп, мясо, можно куском в отварном виде или в виде паровых котлет, фрикадели, рулеты, бефстроганов, курица, кролик, рыба нежирных сортов (окунь, судак, щука, треска, сазан) – в отварном виде, белковый омлет, яй-

цо, сваренное всмятку, творог свежий, пудинг, сыры нежирных сортов («российский», «голландский»), сметана нежирная, кефир, каша из риса, овсянки, гречневой крупы – в хорошо разваренном виде, также перловая и пшеничная крупа отварная, пюре овощные из тыквы, картофеля, моркови, кабачков, зеленого горошка, свеклы, овощное рагу, но без капусты и томатов, овощи в отварном, запеченном виде, яблоки печеные или тертые сырые некислых сортов, муссы, желе из соков, компот из фруктов с мякотью или сухофруктов (яблоки, абрикосы, груши), хлеб белый подсушенный, черствый, печенье несдобное, масло сливочное до 30 г. растительное масло – оливковое, рафинированное – 10–15 г добавляются в готовые блюда.

Исключаются следующие блюда: мясные, рыбные, костные бульоны, цельное молоко, грибы, мед, варенье, кондитерские изделия, сдобное тесто, кофе, какао, шоколад, мороженое, бобовые (но разрешен зеленый горошек), капуста, редис, лук, чеснок, редька, перец, горчица, уксус, кислые фруктовые и овощные соки, газированные напитки, тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, свиной), спиртные напитки, пиво, квас. Их запрет основан на способности вышеперечисленных продуктов стимулировать поджелудочную железу, пищеварение, способствовать вздутию, брожению. Такое питание назначается на длительный период.

Фитотерапия при хронических панкреатитах

Сбор № 1.

Корни лопуха большого – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Корни девясила высокого – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 2 ч.

Цветки календулы лекарственной – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, варить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

– Листья березы повислой. 50 г на 500 мл кипятка, заварить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

– Цветки календулы. 3 ст. л. залить 500 мл кипятка, настоять, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

– Цветки коровяка. 30 г залить 1 л кипятка. Принимать по 50 мл каждые 1–2 ч.

– Семя льна. 1 ст. л. залить 300 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Принимать за 40 мин до еды равными порциями.

– Корень солодки. 1 ст. л. залить 250 мл кипятка. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

– Трава фиалки трехцветной. 1 ст. л. залить 250 мл кипятка, настоять. Принимать в течение дня равными порциями 5 раз в день.

– Трава хвоща полевого. 2 ст. л. залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 10 мин. Принимать по 1/3 стакана в день.

Следует помнить, что обострение хронического панкреатита могут спровоцировать зверобой продырявленный, корни одуванчика лекарственного, листья подорожника большого, вахта трехлистная. Необходима особая осторожность при назначении этих трав при хроническом гепатите. Добавляются в лечение также сборы и травы, применяемые в лечении хронического холецистита.

Комплекс физических упражнений при хроническом панкреатите

Вводная часть

Упражнение 1.

И. п. – стоя. Медленная ходьба. Продолжительность – 30 с.

Упражнение 2.

И. п. – то же, руки за голову. Ходьба на носках. Продолжительность – 30 с.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Ходьба с поочередным подниманием прямой ноги. Темп средний. Повторить 3–4 раза для каждой ноги.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, руки перед грудью. Во время ходьбы 2 рывка локтями в стороны, затем 2 рывка прямыми руками ладоня-

ми вверх. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, руки в «замок» над головой. Во время ходьбы рывки руками назад. Темп средний. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 6.

И. п. – стоя, кисти к плечам. Во время ходьбы вращение локтями назад (вперед). Темп средний. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 7.

И. п. – то же. В ходьбе правым (левым) локтем достать левое (правое) колено. Темп средний. Повторить 4–5 раз для каждой ноги.

Упражнение 9.

И. п. – то же. Руки через стороны вверх – вдох в течение 6 с, опустить руки – выдох в течение 8 с. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Основная часть

Упражнение 10.

И. п. – лежа на спине. Поднять руки вверх – вдох, прижимая руками правое (левое) колено к животу – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза для каждой ноги.

Упражнение 11.

И. п. – то же. Развести ноги – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 12.

И. п. – лежа на спине. Поочередное поднятие прямой

ноги вверх. Темп быстрый. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 13.

И. п. – то же. Ноги согнуть, поднять таз вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 14.

И. п. – то же. Вдох – положить обе согнутые ноги вправо (влево) – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 15.

И. п. – то же. Расслабить мышцы живота (выпячивая живот). Сократить мышцы живота (поднять живот). Дыхание произвольное. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 16.

И. п. – то же. Диафрагмальное дыхание: вдох – 6 с, выдох – 8 с, задержка дыхания – 8 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза. После каждого упражнения свободные глубокие вдох и выдох (2–3 раза).

Упражнение 17.

И. п. – лежа на левом (правом) боку, поднять ногу в сторону, опустить. Темп средний. Повторить 5–6 раз на каждом боку.

Упражнение 18.

И. п. – то же. Отвести ногу назад – вдох, прижать колено к животу – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза на каждом боку.

Упражнение 19.

И. п. – лежа на спине. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах – имитация езды на велосипеде. Темп быстрый. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 20.

И. п. – лежа на спине. Правая стопа на левой. Поднять таз, вытягивая живот – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 21.

И. п. – лежа на животе, поочередно отводить прямые ноги назад. Темп быстрый. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 22.

И. п. – то же. Руки, согнутые в локтевых суставах, развести в стороны, сгибая правую (левую) ногу в коленном суставе, достать локоть одноименной руки. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 23.

И. п. – то же, кисти в упоре перед грудью. Поднять плечи вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 24.

И. п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх – вдох, сесть на ноги (на пятки) – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Заключительная часть

Упражнение 25.

И. п. – стоя. Медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнение на расслабление. Темп медленный. Продолжительность – 60–90 с.

Упражнение 26.

И. п. – то же. Расслабить мышцы живота (выпячивая живот), сократить мышцы живота (поднять живот). Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 15–20 раз.

Упражнение 27.

И. п. – то же. Руки через стороны вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Лечение минеральными водами при хронических панкреатитах

Применение минеральных вод способствует уменьшению застойных явлений в поджелудочной железе, обеспечивает противовоспалительное действие, улучшает адаптацию к приемам пищи, нормализуется функция желудка. Применяют воды, содержащие гидрокарбонаты, сульфаты, кальций, цинк, двухвалентную серу. Принимают воду теплой (37–40 °C), по 1/4—1/2 стакана, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана. Время приема воды зависит от кислотности желудочного сока: при пониженной кислотности желудочного сока принимают за 30 мин до еды, при повышенной – за 1–1,5 ч до еды. Курс лечение составляет 3–4 недели. Рекомен-

дуются: «Смирновская», «Славяновская», «Ессенуки» № 4, «Боржоми».

Йоговское лечение хронических панкреатитов

Сурилнамаскарасана – поза поклонения Солнцу

И. п. Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища (голову держать прямо). Взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Медленно вдохнуть, одновременно поднимая обе руки вверх к небу круговыми движениями. К моменту окончания подъема рук завершить вдох. Ладони поднятых рук обращены вперед, руки держать параллельно.

Начиная выдыхать, произвести наклон верхней части туловища и опустить руки вперед и вниз. К моменту касания руками пола выдох должен быть завершен.

В этом положении задержать дыхание в течение 6–8 с., при этом верхняя часть туловища расслаблена, а нижняя часть (ниже талии) – напряжена. Голова должна находиться между руками и опущена вниз. Руки необходимо вытянуть как можно дальше. Наклон выполнять без усилий и напряжения.

Положив обе руки на ноги, медленно вернитесь в положение стоя. Руками при этом провести по ногам снизу вверх. Вдох производить медленно, так, чтобы к концу движения

его завершить. Вы выполнили целый цикл асаны.

Находясь в положении стоя, отдохните в течение 5 с и повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Выполнять асану следует 4 раза в день, но не более.

Ардхавакрасана

И. п. Сидя на полу, ноги вытянуть параллельно полу. Ладони положить на пол. Дыхание ровное, спокойное. Спину держать прямо, ровно.

Этапы выполнения.

Одна выпрямленная нога расположена параллельно полу, другую согнуть в коленном суставе и отвести назад.

Поместить стопу согнутой в коленном суставе ноги с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени – между коленом и лодыжкой. Пятку прижать к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги должно быть обращено вверх.

Поднять руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и охватить эту ногу ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. Рука и колено в таком положении тесно соприкасаются друг с другом, образуют «замок».

Ладонь второй руки необходимо разместить на талии так, чтобы указательный и большой палец были обращены кверху. В таком положении между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол в 90°. Голову,

шею, спину держать прямо обращенными вперед.

Теперь, начиная медленно вдыхать, совершайте поворот талии, грудной клетки, шеи и головы в сторону, одноименную с согнутым локтем. Движение это продолжить до тех пор, пока это возможно. При этом локоть перемещается на 90°, верхняя часть туловища, голова – на 180°.

Совершив поворот, произведите задержку дыхания и оставайтесь в этом положении в течение 6–8 с. Позвоночник держать выпрямленным, взгляд направлен вдаль.

Медленно вдыхая, вернуться в и. п.

Разомкнуть «замок», ноги выпрямить, расслабиться. Ладони положить на пол, отдохнуть в течение 6 с.

Выполнить после отдыха упражнение в другую сторону.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 4–6 раз в день, поворачиваясь в разных направлениях (т. е. по 3 поворота в одну сторону).

Матсиендрасана – Матсиендранатджу

Поза несколько похожа на предыдущую, но более сложная.

И. п.: сестыт на пол. Вытянуть обе ноги параллельно полу и вперед. Ладони положить на пол по бокам туловища. Туловище держать прямо, взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Согнуть правую ногу в коленном суставе и оттянуть ее на-

зад. Правое бедро при этом перемещается вверх, правая ягодица приподнимается. Правая нога на этом этапе удерживается в приподнятом положении.

Согнуть левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее. Бедро и колено левой ноги остаются на полу, стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой можно помочь расположить стопу под ягодицей.

Приподнимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого коленного сустава. Удержать правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено окажется поднятым вверх, левое лежит на полу.

Теперь упритесь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». Далее вытянуть левую руку и поместить ее на наружную поверхность правого колена. Теперь рука, упирающаяся в правое колено, хорошо зафиксирована в «замке». Охватить правую стопу левой рукой для придания устойчивости тела, зафиксированного в «замке».

Правую руку медленно, без усилий переместить за спину, старайтесь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. Теперь вы подготовлены к выполнению поворота. Спина, голова выпрямлены и вытянуты вверх.

Одновременно с выдохом медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища произвести максимально эффективно. К окончанию движения завершите выдох. Взгляд устремить вдаль, спину держать прямо.

В таком положении необходимо находиться в течение 8 с.

Выдыхая, медленно вернуться в и. п. и отдохнуть в течение 8 с. Выдохнуть и вдохнуть 2 раза.

Выполнить цикл поворота, но в противоположную сторону со сменой ног.

Ежедневные занятия: необходимо выполнять 6 циклов асан в день, но не более.

Суптавайрасана – коленная поза

И. п.: сидя на полу, ноги согнуть в коленных суставах. Ладони положить на пол по бокам туловища, позвоночник держать прямо. Смотреть вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Стать на колени. Положить ладони на пол по бокам согнутых коленей и перенести часть веса тела на руки. Выдерживайте расстояние между коленями около 10 см. Расположить обе лодыжки и пальцы ног на полу таким образом, чтобы пальцы были вместе, а пятки разведены, т. е. чтобы образовалась римская цифра «V».

Далее медленно, осторожно произвести наклон туловища, опуская бедра на подошвы. Тело поддерживайте во время наклона руками, опирающимися о пол. Если вам сложно, оставайтесь в таком положении и дальше не выполняйте.

Дальнейшее выполнение (при отсутствии затруднений). Поднять правую руку и положить ее на пол позади лодыжки. Затем также положить позади лодыжки и левую руку и слег-

ка прогнуться.

Прогибаясь далее назад, на пол положить правый локоть, и таким же образом левый локоть. Передвинув локти к лодыжкам, коснуться головой пола. После касания головой пола постепенно опустить плечи, а затем и спину на пол. Наклон следует выполнять медленно, без резких движений.

Вытянуть обе руки вдоль туловища. Ладони положить на пол у ног.

Сделать несколько глубоких дыханий через обе ноздри. Остаться в таком положении на 6–8 с. Вы выполнили упражнение.

Возвращение в и. п.: охватить лодыжки руками, локти положить на пол. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднять голову и туловище, вернуться в положение сидя.

Распрямить согнутые колени и принять И. п.

Отдохнуть в течение 8 с, выполнить все сначала еще раз.

Ежедневные занятия. Выполнять асану 4 раза в день, но не более 5 раз.

Дханурасана – поза лука

И. п.: лежа на животе, руки вытянуть вдоль туловища, щеку положить на пол. Ноги удерживайте вместе. Дыхание ровное, спокойное. Согнуть обе ноги в коленных суставах и прижать лодыжки к бедрам. Далее следует обхватить левую лодыжку левой рукой, а правую – правой. Крепко удерживать.

Подбородок положить на пол.

Этапы выполнения:

Медленно и глубоко вдохнуть.

Одновременно с окончанием вдоха поднять голову вверх и выпрямить шею.

Одновременно оттянуть обе ноги назад. Выполнять следует медленно и непрерывно. Отвести ноги назад как можно дальше. Грудная клетка, шея, голова поднимаются при этом вверх.

Взгляд направлен в потолок, колени держать вместе сжатыми. Не отрывать колени от пола. Лодыжки удерживать вместе. В таком положении оставайтесь в течение 6–8 с, пока производите задержку дыхания.

Начиная выдыхать, опустить голову, грудь на пол.

Щеку положить на пол, освободить лодыжки и медленно их опустить на пол. Руки положить на пол и расслабиться. Вы выполнили цикл асаны.

После отдыха продолжительностью 6–8 с, повторить асану снова.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 3–4 раза в день. Если трудно выполнять асану целиком, то только удерживайте лодыжки руками.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Язвенная болезнь – многопричинное хроническое рецидивирующее заболевание, возникающее при несоответствии между агрессивными факторами и защитными механизмами, проявляющееся воспалением на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Мужчины болеют в 4–7 раз чаще женщин.

В норме равновесие в желудке и двенадцатиперстной кишке между агрессивными факторами (кислота желудочного сока и пепсин) и защитными механизмами обеспечивает полноценное пищеварение и сохранность слизистой оболочки. В желудке существуют 3 группы клеток: обкладочные (выделяют соляную кислоту), главные (выделяют фермент пепсин), гастрциты (образуют слизь). В просвете желудка рН равна 1,0. К факторам защиты здорового человека следует отнести:

- 1) постоянно существующий слой слизи и бикарбонатов, поддерживающих нейтральную среду непосредственно на поверхности эпителиальных клеток;

- 2) барьер поверхностного эпителия, способный отталкивать соляную кислоту и водорастворимые повреждающие

факторы;

3) быстрое обновление клеток слизистой оболочки;

4) способность капилляров постоянно обеспечивать слизистую кислородом, питательными веществами и удалять из нее токсины;

5) непрерывное образование особых гормонов (простагландинов), которые стимулируют образование слизи и бикарбонатов;

6) другие факторы.

К факторам агрессии относят: соляную кислоту, кислые пептидазы, компоненты желчи, бактерии хеликобактер, нарушение моторики желудка и кишечника, воздействие алкоголя, курение, противовоспалительные препараты.

Причины образования язвы многообразны. Наследственность составляет 70 %. Важное значение отводится нарушению центральной нервной системы. На фоне генетически закрепленной инертности нервных процессов психоэмоциональное перенапряжение может вызвать срыв центральной регуляции пищеварения. Определенная роль в развитии язвы лежит и в нарушении желез внутренней секреции. У большинства больных язвенной болезнью встречается первая группа крови O (I). Ключевое значение имеет наличие бактерий хеликобактер пилори, которым в настоящее время отводится ведущая роль развития язвы желудка.

Ключевым звеном развития процесса остается нарушение равновесия между защитными барьерами и повреждающи-

ми факторами.

Его провоцируют такие факторы, как обильный прием пищи, еда всухомятку и впопыхах, нерегулярное питание, стрессы и другие неблагоприятные воздействия. В результате развивается воспалительный процесс. В патологически измененную слизистую внедряется хеликобактер пилори и нарушает продукцию защитной слизи. Начинаются сложные механизмы язвообразования.

Проявления язвенной болезни разнообразны и зависят от места расположения язвы, возраста, пола, давности заболевания, частоты обострений, состоянии организма.

Наиболее частым симптомом являются боль, тошнота, рвота, изжога, отрыжка. Язвенная болезнь может осложняться кровотечением, распространением язвенного процесса в толщину соседнего органа, прободением язвы. При появлении любых симптомов необходимо обратиться к врачу для уточнения диагноза. Лечиться нетрадиционными способами можно начинать только после точно установленного диагноза, вне обострения, без каких-либо осложнений. Особенно не рекомендуется лечить самостоятельно кровотечения, здесь решающими уже являются минуты.

Традиционная медицина для лечения язвенной болезни использует соблюдение режима, диетотерапию, медикаменты-спазмолитики, средства, уменьшающие образование соляной кислоты, простагландины, пленкообразующие вещества, антациды, анаболические гормоны, антибиотики, фи-

топрепараты.

Лечебное питание неосложненной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Эта диета стимулирует процессы заживления пораженной слизистой оболочки, препятствует возникновению запоров, улучшает аппетит, оказывая благотворное влияние на общее самочувствие больного. Пища принимается в вареном, но не протертом виде.

Рацион состоит из белого черствого хлеба, супов из круп, овощей, хорошо разваренных каш, картофельного пюре, отварных мяса, птицы, рыбы, а также фруктов, ягод запеченных или отварных, ягодных и фруктовых соков, творога, молока, омлетов, пудингов, сырников. Пищу необходимо принимать 5–6 раз в день. Химический состав: белок 110–120 г, жиры – 110–120 г, углеводы 400–450 г. Запрещено употреблять острые блюда, маринованные продукты, копчености.

Вне обострения заболевания больших ограничений в диете нет, однако сохраняется частый прием пищи. В фазе рубцевания язвы можно употреблять блюда как и обычно, т. е. стол общий.

В питании важное значение имеет оптимальное количество белка (110–120 г/сутки), что необходимо для усиления процесса рубцевания, белок является строительным материалом. Кроме того, наличие полноценного белка снижает воз-

будимость желез желудка, снижает кислотность за счет связывания кислого содержимого желудка, что в дальнейшем создает покой для желудка, уменьшение и исчезновение болей. Можно также добавлять перед приемом пищи соевую муку по 5 г до 3 раз в день, это также связывает кислоту желудочного сока, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

Фитотерапия

В фитотерапии используются противовоспалительное, обволакивающее, слабительное, вяжущее, обезболивающее, ветрогонное, спазмолитическое, кровоостанавливающее действия лекарственных трав, их сборов.

Применение лекарственных растений улучшает питание слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, способствует заживлению пораженной слизистой оболочки.

Сбор № 1.

Трава спорыша – 6 ч.

Трава зверобоя – 10 ч.

Семя льна – 6 ч.

Трава пастушьей сумки – 2 ч.

Цветы пижмы – 2 ч.

Трава пустырника – 8 ч.

Цветы ромашки – 4 ч.

Трава руты душистой – 6 ч.

Лист мяты – 4 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Плоды тмина – 4 ч.

Все компоненты перемешать, 2–3 ст. л. смеси высыпать в термос, залить 500 мл кипятка. Настоять в течение ночи.

Принимать настой 3 раза в день за 20–30 мин до еды по 160–170 г в теплом виде.

Сбор № 2.

Корень аира – 4 ч.

Лист березы – 4 ч.

Лист подорожника – 4 ч.

Лист мяты – 6 ч.

Лист калины – 4 ч.

Трава зверобоя – 10 ч.

Трава пустырника – 10 ч.

Трава золототысячника – 6 ч.

Семя льна – 8 ч.

Кора ивы белой – 2 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 3.

Корень аира – 4 ч.

Корень валерианы – 4 ч.

Трава зверобоя – 12 ч.

Трава мелиссы – 6 ч.

Трава сушеницы болотной – 10 ч.

Трава хвоща полевого – 4 ч.

Трава чабреца – 8 ч.

Трава шалфея – 4 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 4 ч.

Семя льна – 8 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 4.

Корень и корневище девясила – 6 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Трава чистотела – 3 ч.

Трава сушеницы болотной – 8 ч.

Цветки ромашки – 4 ч.

Цветки календулы – 6 ч.

Семя льна – 4 ч.

Плоды шиповника толченые – 18 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 5.

Цветки календулы – 6 ч.

Семена овса – 10 ч.

Трава череды – 4 ч.

Трава сушеницы – 8 ч.

Трава зверобоя – 4 ч.

Трава чистотела – 5 ч.

Трава хвоща полевого – 4 ч.

Трава мяты – 4 ч.

Листья подорожника – 5 ч.

Листья вахты трехлистной – 2 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Плоды смородины – 10 ч.

Плоды шиповника толченые – 10 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 4 ч.

Сбор перемешать. 2–3 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, профильтровать. Пить за 30 мин до еды по 1/2 стакана 3 раза в день, в отвар добавить по вкусу мед.

Сбор № 6.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Корень алтея – 1 ч.

Корневище пырея – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Корень солодки – 1 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 7.

Плоды фенхеля – 3 ч.

Цветки ромашки – 3 ч.

Цветки липы – 4 ч.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 8.

Сроевище мха исландского – 1 ч.

Семя льна – 1 ч.

Корни алтея – 1 ч.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 1 ч, кипятить в течение 5 мин на водяной бане. Процедить. Принимать весь отвар в течение дня за 6 приемов.

Сбор № 9.

Лист кипрея – 2 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Цветки липы – 2 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Все перемешать. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор № 10.

Цветки ромашки – 2 ч.

Цветки календулы – 2 ч.

Трава сушеницы – 2 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Плоды черники – 2 ч.

Корни девясила – 2 ч.

Корни солодки – 2 ч.

Корни алтея – 2 ч.

Корневище валерианы – 2 ч.

Соплодия ольхи – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе

1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана
3 раза в день.

Сбор № 11.

Цветки липы – 2 ч.

Семя льна – 4 ч.

Корни солодки – 4 ч.

Корневище аира – 4 ч.

Листья мяты – 2 ч.

Плоды фенхеля – 4 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе

1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3
раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 12.

Лист мяты – 2 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Трава тысячелистника – 4 ч.

Плоды фенхеля – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 13.

Лист подорожника – 8 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 8 ч.

Трава сушеницы – 4 ч.

Трава спорыша – 4 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Корневище аира – 2 ч.

Цветочные корзинки тысячелистника – 2 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Все перемешать. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять течение ночи в термосе. Процедить. Принимать по 100 мл через 30 мин после еды 4 раза в день в теплом виде.

Сбор № 14.

Трава сушеницы – 4 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 4 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Цветочные корзинки тысячелистника – 2 ч.

Плоды укропа – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка.

Настоять течение 2 ч. Процедить. Принимать по 50 мл 5 раз в день за 20 мин до еды.

Рецепты.

1. Аир болотный – настой или отвар. 15 г корневища на 3 стакана воды, кипятить в течение 15 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Айва продолговатая – употреблять в пищу плоды.

3. Алтей лекарственный. 2–3 ст. л. корня алтея залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать целую ночь. Принимать в течение дня по 1/2 стакана 3 раза за 40 мин до еды.

4. Береза бородавчатая. 30 г почек березы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч. Принимать по 2–3 ст. л. 4 раза в день.

5. Вишня обыкновенная. 10 г высушенных плодоножек заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течение 15 мин. Дают настояться. Пьют в течение дня.

6. Гравилат городской и речной, корни. 10 г заливают 500 мл кипятка, дают настояться. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

7. Земляника лесная: 1 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, дают настояться в течение 1 ч. Принимают по 1/2

стакана 3 раза в день.

8. Календула лекарственная: 2 ст. л. цветков заливают в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрывают, нагревают на водяной бане в течение 15 мин, охлаждают 45 мин. Процеживают, доводят объем до 200 мл. Принимают в теплом виде по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Сбор № 1.

1. Цветки календулы, трава спорыша, зверобоя, хвоща полевого, листья подорожника, корни цикория, корни окопника – по 40 г. 2 ст. л. смеси варить в течение 5–10 мин в 500 мл воды, настоять 1 ч. Принимать по 80 мл 4 раза в день до еды.

2. Калина обыкновенная: употреблять свежие ягоды по 4 ст. л. в день.

3. Капуста белокочанная: свежавыжатый сок принимать, начиная с 125 мл и постепенно увеличивая до 250 мл, 3 раза в день за 40 мин до еды.

Картофель клубненосный: свежий сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.

4. Кипрей узколистный, трава. Отвар 10 г травы на 500 мл кипятка. Принимать по 1/5–1/4 стакана в теплом виде 3–5 раз в сутки.

5. Кориандр посевной, плоды. Настой 10 г плодов на 500 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 9 раз в сутки.

6. Крапива двудомная, листья. 1 ст. л. листьев кипятят в 200 мл воды в течение 10 мин. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

7. Мать-и-мачеха, листья. 3 ст. л. листьев кипятят в 500 мл воды до получения половины объема жидкости. Принимать по 15 мл каждые 3 ч.

8. Мать-и-мачеха, листья. Готовят отвар из 20 г листьев на 250 мл воды, принимают по 15 мл каждые 3 ч.

9. Облепиха крушиновидная. Облепиховое масло принимают по 5 мл 4 раза в день – утром натощак, за 1 ч до обеда и через 2 ч после ужина. Продается готовое аптечное. Можно приготовить и самому: высушенные при 60 °С плоды измельчить в порошок, смешать с растительным маслом в соотношении 1: 2, настоять в теплом месте течение 4–5 дней, масляную настойку слить, залить снова свежим маслом и так 3–4 раза.

10. Подорожник большой. Сок подорожника аптечный или консервированный 40 %-ным спиртом 1:1. Принимать по 15–30 мл 3 раза в день в 1/3 стакана воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

20 %-ная настойка листьев на растительном масле. Принимать по 15 мл 3 раза в день.

Настой листьев подорожника и крапивы по 2 ст. л. каждого в 500 мл кипятка. В первые 10 дней принимать по 1/3 стакана, а затем по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.

11. Ромашка аптечная. Настой 1–3 ст. л. на 1–2 стакана кипятка. Принимать за 15 мин до еды.

12. Солодка голая. Отвар 15–30 г корня в 500 мл кипятка. Принимать по 15 мл 3 раза в день.

2 ч. л. корня кипятить в течение 10 мин в 500 мл воды – выпивать в течение дня.

Порошок корня по 0,3–1,0 г 3 раза в день.

Концентрированная настойка – 1100 г сырого корня настрогать тонкой стружкой, далее добавить в 2250 мл 40 %-ного спирта, настоять в течение 2 недель, спирт слить, корни пропустить через соковыжималку, полученную жидкость объединить с имеющейся настойкой. Принимать по 5–10 мл на 100 мл воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

13. Сушеница болотная. Отвар травы сушеницы 10 г на 500 мл кипятка, принимать по 50–100 мл за 30 мин до еды и отвар корня синюхи (10 г на 300 мл кипятка) принимать по 15 мл 3 раза в день после еды в течение 1–2 месяцев.

20 %-ная настойка травы сушеницы на растительном масле. Принимать натощак утром, за 1 ч до обеда, через 2 ч после ужина.

Сбор № 2.

Трава сушеницы, трава зверобоя продырявленного, листья подорожника большого, вахты – по 40 г; добавить траву тысячелистника, спорыша, душицы, листьев шалфея – по 20 г, цветков календулы лекарственной – 15 г, листьев мяты

и корней аира – по 10 г, плодов тмина – 6 г. 6–7 ст. л. смеси настоять в 1 л кипятка в течение 12 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через час после еды в течение 2 месяцев.

Шалфей лекарственный. 1–3 ст. л. листьев настоять в 500 мл кипятка – выпивать в течение дня.

Сбор при изжоге: трава мяты, тмин, корневище аира – по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана.

Сбор желудочный № 1.

Кора крушины – 3 ч.

Лист крапивы – 3 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Корни аира – 1 ч.

Корни валерианы – 1 ч.

Взять 1 ст. л. сбора на 250 мл кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 1/2 стакана утром, вечером. В этот сбор можно добавить кукурузных рылец, подорожника, зверобоя, сушеницы – по 1 дес. л. Смесь заваривать в 1 л кипятка, принимать по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде с медом.

Сбор желудочный № 2.

Корни аира – 1 ч.

Корни лапчатки или кровохлебка – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 3 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Заваривать и принимать как вышеуказанный желудочный сбор.

Блюда из целебных растений при язвенной болезни

Салаты.

Салат из листьев борщевика.

50 г листьев борщевика, 25 г крапивы двудомной, 15 г репчатого лука, 10 г растительного жира, соль, специи.

Листья борщевика перебирают, промывают, отваривают в воде в течение 5 мин. Далее откидывают на дуршлаг, охлаждают, шинкуют. Соединяют с предварительно нарезанной зеленью крапивы двудомной и репчатого лука. Солят по вкусу. Полученную массу выкладывают на кружками нарезанный картофель, поливают растительным маслом.

Салат из листьев борщевика и картофеля.

50 г листьев борщевика, 50 г отварного картофеля, 15 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль.

Листья борщевика предварительно перебирают, промывают. Отваривают в воде в течение 5 мин. Откидывают на дуршлаг, охлаждают, шинкуют. Сваренный предварительно картофель в «мундире» очищают, нарезают ломтиками и соединяют с листьями борщевика. Добавляют нашинкованный лук. Заправляют растительным маслом. Солят по вкусу.

Салат из иван-чая.

50 г молодых побегов иван-чая вместе с листьями, 25 г зеленого лука, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль по вкусу.

Побеги иван-чая перебирают, промывают и опускают в кипящую воду на 1–2 мин. Откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют мелко. Добавляют предварительно измельченный зеленый лук, соль. Заправляется салат сметаной с добавлением лимонного сока.

Салат из клевера «Витаминный».

50 г клевера лугового, 50 г крапивы двудомной, 25 г лука победного, 25 г кислицы обыкновенной, 20 г сметаны или майонеза, соль. Всю зелень предварительно перебирают, моют. Далее подготовленные бутоны клевера лугового, крапивы двудомной, лука победного, кислицы обыкновенной мелко нарезают. Полученную массу перемешивают и слегка растирают деревянной ступкой. Заправляют сметаной или майонезом. Солят по вкусу.

Салат из крапивы – 1.

50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1/2 яйца или отварного картофеля, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, соль. Предварительно листья крапивы перебирают, моют. Крапиву опускают в кипяток на 5 мин, откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Мелко нарезают. Молодые листья лопуха опускают в кипяток на 2 мин, откидывают на дуршлаг. Обсушивают чистым полотенцем, мелко нарезают. К нарезанной зелени добавляют мелко рубленные вареные яйца, можно и вареный картофель, нарезанный кубиками. По-

лученную массу заправляют сметаной. Соль по вкусу. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы – 2.

50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Предварительно молодые листья крапивы перебирают, моют. Далее их мелко нарезают. Зеленый лук мелко шинкуют. Полученные заготовки соединяют и перетирают деревянной ступой. Добавляют листья кислицы обыкновенной. Заправляют растительным маслом. Солят по вкусу.

Салат из крапивы – 3.

100 г листьев крапивы, 1/2 яйца, 10 г салатной заправки, соль.

Листья крапивы промывают, перебирают и опускают в кипящую воду на 5 мин. Откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Мелко нарезают и добавляют мелко рубленое вареное яйцо. Заправляют салат салатной заправкой. Солят по вкусу.

Салат из моркови с листьями мать-и-мачехи.

50 г свежей моркови, 15 г листьев мать-и-мачехи, 30 г кефира, соль.

Очищенную сырую морковь трут на мелкой терке. Листья мать-и-мачехи перебирают, моют, мелко нарезают. Все соединяют. Полученную массу заправляют кефиром. Солят по вкусу.

Салат из зелени свербиги.

40 г свербиги, 25 г вареного картофеля, 10 г растительно-

го масла, 1/2 яйца, соль.

Листья и стебли свербиги предварительно перебирают, моют. Далее их мелко шинкуют. На блюдо выкладывают картофель, нарезанный кружками. Выкладывают сверху полученную массу. Поливают растительным маслом. Солят по вкусу.

Салатная заправка (на 100 г).

50 г растительного масла, 4 г сахара, 2 г соли, 30 г 3%-ного уксуса.

Все ингредиенты перемешивают. Заправку используют для салатов.

Первые блюда.

Бульон с фрикадельками мясными с медуницей.

25 г медуницы, 50 г мясного фарша, 20 г репчатого лука, 20 г петрушки, 180 мл мясного бульона.

В кипящий бульон кладут нашинкованный репчатый лук, петрушку. Все варят до полуготовности. В дальнейшем в бульон кладут фрикадельки (2 части мясного фарша и 1 часть измельченной медуницы). Варят в течение 15 мин, солят. В конце варки добавляют лавровый лист и перец горошком. Подают к столу посыпанными мелко нарезанной зеленью петрушки.

Щи зеленые с борщевиком.

80 г листьев борщевика, 80 г картофеля, 25 г петрушки, 30 г репчатого лука, 15 г маргарина, 1/2 яйца, 10 г сметаны,

300 г бульона, соль, специи.

В кипящий бульон кладут подготовленный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, нашинкованную зелень борщевика, петрушки. Варят до готовности. За 5 мин до окончания варки в щи добавляют соль по вкусу, пассерованную на маргарине муку, разведенную бульоном. Подают к столу со сметаной и нарезанными дольками яйцами.

Щи с крапивой русские.

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г масла, 370 мл мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи.

Крапиву, предварительно подготовленную, бланшируют, затем измельчают на мясорубке и тушат с маслом в течение 10–15 мин. Морковь нарезают кубиками, лук репчатый шинкуют. Овощи пассеруют на жире. В кипящий бульон закладывают пюре крапивы, пассерованные овощи и все варят в течение 25 мин. За 10 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, пассерованную на масле муку, разведенную сметаной. Подают к столу с дольками вареного яйца, сметаной. Солят по вкусу.

Суп из жерухи.

100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г зелени жерухи, 15 г репчатого лука, 10 г маргарина, 30 г говяжьего фарша, 1/2 яйца, 10 г томатного пюре, 280 мл мясного бульона, соль, специи.

Морковь и картофель нарезают кубиками и закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10–15 мин, затем кладут фрикадельки, которые готовят из говяжьего фарша, сырого яйца, пассерованного лука. За 5 мин до окончания варки добавляют нашинкованную зелень жерухи, томатное пюре, соль, специи.

Чобра из крапивы с брынзой.

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают подготовленную крапиву и варят на протяжении 15 мин. Затем добавляют растительное масло, подсушенную муку, варят 5 мин. Подают к столу с тертой брынзой.

Суп из спорыша и картофеля.

100 г спорыша, 100 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г сливочного маргарина, 270 г бульона, соль, специи.

Картофель нарезают кубиками и закладывают в кипящий бульон, варят 15 мин. Добавляют мелко нарезанную зелень спорыша и пассерованный лук и морковь. Варят до готовности.

Суп из черники с макаронными изделиями.

100 г ягод черники, 20 г макаронных изделий, 350 мл воды, 15 г сахара, 20 г сметаны.

Ягоды черники перебирают, промывают, засыпают сахаром. В кипяток закладывают подготовленные ягоды, варят в

течение 10 мин. Отдельно варят макароны, которые добавляют в суп. Заправляют сметаной.

Вторые блюда.

Отварной картофель с крапивой.

60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г зелени крапивы, 4 г растительного масла, 80 мл воды, соль.

Отваривают картофель, выкладывают его на тарелки. В полученный отвар добавляют нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, солят, варят в течение 3–5 мин. Полученной подливой поливают картофель.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зеленого борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля или кислицы, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Зелень припускают, далее пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль, варят в течение 10 мин. Затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Картофель, тушенный с борщевиком.

120 г картофеля, 120 г борщевика, соль, специи.

Зелень борщевика нарезают, припускают в течение 5 мин, затем добавляют картофель, нарезанный кусочками, соль, специи и тушат до готовности. При подаче к столу поливают маслом и посыпают зеленью укропа.

Котлеты картофельные с крапивой.

110 г картофеля, 75 г листьев крапивы, 10 г пшеничной муки, 10 г репчатого лука, соль, специи.

В готовое картофельное пюре добавляют предварительно мелко нарезанную тушеную крапиву. Лук пассеруют, перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты. Соль, специи в них добавляют по вкусу. Панируют в муке и жарят.

Биточки из крапивы.

70 г крапивы, 105 г каши пшеничной отварной, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей, соль.

Крапиву нарезают кусками, отваривают и соединяют с готовой пшенной крупой, солят. Формуют биточки, панируют их в сухарях, жарят.

Котлеты из лебеды.

170 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу. Все варят до готовности. Охлаждают. Формуют котлеты, жарят.

Каша манная с белокочанной капустой, крапивой.

40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 8 г маргарина или сливочного масла, соль.

Листья крапивы, белокочанную капусту подготавливают, мелко шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, далее ровным слоем манную крупу, слой нашинкованных листьев крапивы. Заливают продукты кипящей соленой во-

дой, варят в течение 10–15 мин. Дают упреть.

Запеканка пшенная с зеленью.

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого, 120 г вязкой готовой пшеничной каши, соль, специи.

Зелень шинкуют, припускают, через 10 мин добавляют пассерованный лук, солят. Фарш выкладывают на слой вязкой каши и покрывают сверху остатками каши, посыпают сухарями и запекают. Такую запеканку можно готовить и с помощью других каш.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы нарезают мелко, заливают приготовленной омлетной смесью, выливают на сковородку с растопленным жиром и жарят. Перед подачей поливают растительным маслом.

Омлет, фаршированный зеленью.

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, специи.

Зелень мелко нарезают, отваривают, тушат со сливочным маслом в течение 4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким способом продукты используются как фарш. Готовят омлетную смесь из яйца, молока, соли и выливают ее на сковородку с растопленным жиром и жарят. Когда масса загустеет, на середину кладут растительный фарш, закры-

вают сверху омлетной массой, придав омлету форму пирожка, дожаривают. Готовый омлет выкладывается на тарелку швом вниз.

Творог с молоком, подорожником, черносливом.

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Чернослив промывают, перебирают и заливают холодной водой, доводят до кипения, полученный отвар процеживают, а чернослив нарезают кубиком. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Взбивают полученную смесь в течение 3 мин.

Мясо, тушенное со снытью.

150 г говядины, 100 г сныти, 20 г сливочного масла, 35 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, соль, специи.

Кусочки мяса, нарезанные по 40 г, панируют в сухарях или муке, обжаривают с мелко нарезанным луком, заливают горячей водой и тушат в течение 1,5 ч, добавляют далее сныть и тушат еще 1 ч. За 10 мин до окончания тушения кладут нашинкованный щавель (при необходимости). Солят по вкусу.

Рыба с картофелем и сушеной крапивой.

100 г филе трески, 60 г картофеля, 15 г перловой крупы, 15 г репчатого лука, 8 г сушеной крапивы, 15 г сметаны, 100 мл воды, соль.

Филе трески нарезают кусочками по 30 г, картофель на-

резают кружочками, шинкуют лук, все укладывают вместе с подготовленной крупой в посуду, посыпают сверху сушеной зеленью крапивы, добавляют горячую воду и варят до готовности. При подаче к столу поливают сметаной.

Сладкие блюда.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

20 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Помешивая, тонкой струйкой вливают подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, сверху посыпают желтыми лепестками одуванчика и охлаждают.

Кисель кизилковый.

40 г кизила, 25 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 160 мл воды.

Кизил перебирают, удаляют плодоножки, моют, разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят в течение 15 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Помешивая, вливают предварительно подготовленный крах-

мал. Кипятят и добавляют кизилковый сок, охлаждают. Подают к столу украшенным взбитыми сливками.

Компот из яблок и аира.

8 г сушеных или 30 г свежих корней аира, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе до варки, их погружают в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой. Готовят сироп следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки, варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые, нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5—10 мин и доводят до кипения. Охлаждают.

Чай «Осень».

6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда.

В кипящую воду кладут промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятят в течение 10 мин. Настаивают в течение 1 ч, процеживают, добавляют мед.

Напиток из иван-чая.

15 г травы иван-чая, 100 г сливок 10 % жирности, 100 мл воды, 3 г сливочного масла.

В кипящую воду закладывают траву иван-чая и варят 3–5 мин до приобретения темно-зеленого цвета, добавляют сливки, соль, доводят до кипения. К столу подают в теплом виде со сливками.

Газ из облепихи.

20 г облепихового сока, 25 г яичного белка, 10 г пищевого льда, 40 мл газированной воды, 10 г лимонного сока.

Предварительно охлаждают: облепиховый сок, яичный белок, лимонный сок. Смешивают с льдом в течение 2 мин. Выливают смесь в высокий стакан и добавляют газированной воды.

Кефир с укропом и ромашкой.

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки.

Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанный укроп. Взбивают в течение 3 мин.

Напиток из душицы.

5 г сушеной душицы, 200 мл воды, 10 г меда.

В кипящую воду кладут сушеную душицу, кипятят, настаивают в течение 3 ч, процеживают, добавляют мед, охлаждают.

Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Вводная часть

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, левая рука на груди, правая на животе, специальные дыхательные упражнения: вдох производится медленными, прерывистыми порциями воздуха продолжительностью 4 с, выпячивая брюшную стенку вперед и сокращая диафрагму, затем переводят грудную клетку в положение верхнего вдоха, сокращая брюшную стенку и расслабляя диафрагму, после чего производят выдох маленькими порциями через нос продолжительностью 6 с. Повторяется 5–6 раз, после выполнения упражнений – произвольное дыхание.

Упражнение 2.

И. п. – то же, свободный вдох и выдох. Повторить 1–3 раза, темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести правую (левую) ногу в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп средний. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – то же, руки вниз «в замке». Поднять руки вверх,

потянуться – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Поднять руки через стороны вверх, вдох через нос в течение 4 с, затем медленно опустить руки – выдох в течение 6 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на левом боку. Отвести левую ногу в сторону – вдох, опустить – выдох. То же на другом боку. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, расслабиться в течение 30–40 с.

Основная часть

Упражнение 8.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула, левая рука на груди, правая – на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох в течение 4 с, пауза в течение 8 с, выдох в течение 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 9.

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, прямые. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, то же к другой ноге. Темп медленный. Повторить 2–3 раза к каждой ноге.

Упражнение 10.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула. Руки через стороны (отводя плечи назад) вперед – вдох, соединить ладони вместе, прижимая пальцы друг к другу, в течение 8 с задержать дыхание, опустив руки, расслабиться – активный выдох. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на краю стула, руки в упоре сзади, поднять правую (левую) ногу вверх, согнуть, выпрямить и опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 12.

И. п. – то же, руки на пояс. Поворот корпуса вправо (влево), локтем доставая спинку стула. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раз в каждую сторону.

Упражнение 13.

И. п. – то же, руки опущены. Наклон влево, левую руку вниз, правая – в подмышечную ямку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 14.

И. п. – стоя спиной к стулу, опираясь руками о спинку. Поочередные маховые движения ног в сторону и скрестно. Темп быстрый, акцент на расслабление. Повторить 3–6 раз.

Упражнение 15.

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая – на животе.

Диафрагмальное дыхание: вдох в течение 4 с, задержка

на вдохе в течение 8 с, выдох в течение 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 16.

И. п. – стоя, опираясь руками о спинку стула, голову назад, ноги вместе. Сильно надавить кистями на спинку стула, напрягая мышцы ног и корпуса в течение 8 с, расслабиться, опустив руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 17.

И. п. – стоя, руки согнуть перед грудью, ноги на ширине плеч. Отвести рывками локти в стороны, затем прямые руки в стороны ладонями вверх.

Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 18.

И. п. – стоя. Ходьба на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. На 2–3 шага – пауза на выдохе. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Заключительная часть

Упражнение 19.

И. п. – сидя, кисти к плечам, вращения в плечевых суставах вперед и назад. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 20.

И. п. – то же. Сжимать и разжимать пальцы, одновремен-

но поднимая и опуская стопы. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 21.

И. п. – то же. Привести кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить кисти к плечам, опустить руки и расслабиться. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 22.

И. п. – то же, кисти на бедрах. Ладонями вверх – вдох, ладонями вниз, расслабиться – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение 23.

И. п. – то же. Закрывать глаза, расслабить мышцы всего тела. Продолжительность 30–40 с. Дыхание спокойное.

Примерный комплекс лечебной гимнастики для больных язвенной болезнью, выполняемой в лежащем положении

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, руки на животе. Поднять руки вверх и за голову – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Упражнение выполняется медленно и ритмично. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Брюшное дыхание. При вдохе несколько втянуть живот, при выдохе мышцы живота расслабить. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Одновременное сгибание и разгибание стоп и кистей в кулак. Медленно, ритмично. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4.

И. п. – то же. Медленное поочередное сгибание ног без отрыва стоп от постели. При сгибании – вдох, при разгибании – выдох. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Медленно развести руки в стороны – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 6.

И. п. – то же. Повороты на правый и левый бок. Поставить левую ногу к ягодице, медленно отталкиваясь левой ногой от постели, повернуться на правый бок. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Так же повернуться на левый бок. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 7.

И. п. – то же. Медленно согнуть ноги и поставить стопы к ягодицам, опираясь на локти и стопы, поднять таз, вернуться в и. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 8.

И. п. – то же. Расслабить все мышцы, закрыть глаза. Отдых 1 мин.

Упражнение 9.

И. п. – то же. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и кистей в кулаках с небольшим напряжением. Медленно и ритмично. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 6–8 раза.

Упражнение 10.

И. п. – то же. Медленно с помощью рук сесть и медленно проделать круговое движение головой по ходу часовой стрелки и против.

Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на кровати, ноги опущены, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же в левую сторону. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 12.

И. п. – лежа на спине, руки на животе. Брюшное дыхание. При вдохе несколько втянуть мышцы передней брюшной стенки, при выдохе их расслабить. Повторить 3–4 раза.

Ароматерапия язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Ароматерапия может оказать неоценимую помощь в лечении данного заболевания. Воздействуют масла как на эмоции, так и на физическое тело, принося облегчение и ис-

целение. Применяются следующие масла: масло розмарина, которое обладает дезинтоксикационными свойствами при нарушении пищеварения (запор, метеоризм), увеличении печени, тонизирует кровообращение, обладает антидепрессантным действием, выводит человека из состояния равнодушия.

Масло лимона способствует восстановлению организма, укреплению иммунитета, снимает боли, тошноту, обладает сильными тонизирующими свойствами, противоинфекционным действием, обеспечивает равновесие эмоций, избавляет от тревоги.

Масло герани успокаивает, повышает настроение, избавляет от перепадов настроения, стимулирует кровообращение, обладает сильным противовоспалительным действием.

Масло лаванды снимает депрессию, уменьшает агрессию, снимает утомление, укрепляет иммунитет, обладает антисептическими свойствами, стимулирует кровоснабжение.

Масло мяты перечной устраняет тошноту, поносы, запоры, нарушение переваривания пищи, метеоризм.

Масло пупавки благородной (ромашка римская) обладает обезболивающим свойством, укрепляет иммунную систему, успокаивает, борется с раздражительностью, напряжением, беспокойством.

Данные масла применяются в виде добавок к горящим свечам, водяных разбрызгивателей, ароматических ваток на батареях отопления. Можно добавить их и на горящие поле-

нья, применяются они также в специальных аромалампах.

Лечение минеральными водами язвенной болезни желудка

Рекомендуются минеральные воды малой минерализации, без углекислого газа, с преобладанием гидрокарбонатов и сульфатов, имеющие нейтральную, щелочную реакцию. Рекомендуется прием подогретых до 38–40 °С, без газа: при язве желудка через 1/2 —1 ч после еды, при язве двенадцатиперстной кишки через 1,5–2 ч после еды, при язве желудка с низкой кислотностью – за 20–30 мин до еды. Сначала принимают по 1/2 стакана, в дальнейшем по 1 стакану. Рекомендуются: «Ессентуки» № 4, «Смирновская» № 1, «Боржоми», «Славяновская», «Лужанская», «Березовская», «Джермук».

Йоговское лечение неосложненной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Джатхара Паривартасана – асана для боковых мышц живота

И. п. Лягте на спину, ноги вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч, лежат на полу ладонями вниз.

Этапы выполнения.

Сделайте спокойный ровный вдох, на выдохе медленно поднимите ноги вверх вертикально, ступни вместе.

Из вертикального положения медленно на выдохе опустите ноги влево. Спину от коврика не отрывать.

Посмотрите вверх, внимание сконцентрируйте на мышцах живота.

Сохраняя ноги напряженными, зафиксируйте конечное положение на 20–30 с. Дыхание произвольное.

Снова верните ноги в вертикальное положение на вдохе.

Сохраняя ноги напряженными, на выдохе опустите ноги вправо. Спину от коврика не отрывать.

Ежедневные занятия: повторяйте упражнение 4–5 раз в день.

Пашимоттанасана – поза голова – ноги

И. п.: сидя на полу, вытяните обе прямые ноги вместе. Сидите устойчиво. Удерживайте шею, голову, позвоночник выпрямленными. Руки находятся на полу по бокам от туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то следует руки вытянуть как можно дальше и положить их ладонями на пол. Ноги не сгибать и не отрывать от пола пятки.

На выдохе наклонить голову вниз до тех пор, пока она не окажется между выпрямленными руками.

Теперь следует вытянуть пальцы ног, ноги держать напряженными, удерживать голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Постараться удержать эту позу в течение 6–8 с.

Перемещая руки на ноги, на вдохе вернуться в и. п. При перемещении ладони медленно перемещать по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить упражнение сначала.

Ежедневные занятия: выполнять асану 4 раза в день, до 5 раз (максимум).

Примечание. При наличии заболевания позвоночника, боли в спине выполняйте асану медленно, не тянитесь слишком вперед, избегайте болевых ощущений.

Падахастанасана

И. п.: стоя прямо, пятки вместе, носки немного развернуты в стороны. Спина прямая. Взгляд устремлен вперед.

Этапы выполнения.

Выдыхая воздух, наклоняемся вперед, ноги в коленях не сгибаем, ладони положить на ступни ног.

Продолжаем дальше наклон вперед, стараемся достать лбом колени. Кому трудно достать лбом колени, останавливаемся на том уровне, которого можете спокойно достичь.

Задерживая дыхание, находимся в таком положении в те-

чение 5–6 с.

На вдохе распрямляемся, руки медленно скользят по ногам вверх.

Станьте прямо, отдохните в течение 5–6 с. Повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Асану выполняйте 3–4 раза в день, не более 5 раз.

Бхужангасана – поза змеи

И. п.: лежа на животе, повернуть голову набок, щеку положить на пол. Ладони расположить возле плеч с обеих сторон, кончики пальцев находятся на уровне плеч. Локти прижаты к туловищу. Пятки соединить вместе, пальцы ног прижать к полу. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

Поднять голову и слегка запрокинуть ее назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а верхняя часть туловища выше пупка была приподнята над полом. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, задержать дыхание на 6–8 с.

Выдыхая, опускать голову и в конце движения положить щеку на пол.

Отдохнуть в течение 6 с.

Отдохнув, повторить все движения сначала.

Ежедневные занятия: выполняйте асану 4 раза в день.

Уддияна Бандха – стягивание и взлет живота

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, можно и немного пошире для устойчивости. Руки положите на переднюю поверхность бедер, корпус несколько наклоните вперед. Взгляд устремлен вперед. Внимание на солнечном сплетении.

Этапы выполнения.

Выдох полный, медленный, плавный вдох одновременно с поднятием плеч. Затем произнесите резкий энергичный «ха» – выдох через рот – вытесняется полностью весь воздух из легких.

На паузе после выдоха подтяните диафрагму (внутренности поднимаются вверх к позвоночнику), движение производится по направлению вверх.

Выполняется подбородочный замок (Джанандхара Бандха) – подбородок упирается в яремную выемку (вырезку).

Задержка дыхания в течение 15 с (прибавлять каждый день по 1 с).

Снимите подбородочный замок и плавно, медленно вдыхать.

Отдохните в течение 6 с, повторите все сначала.

Ежедневные занятия: количество повторений 10 в сутки.

Савасана – поза трупа (мертвеца)

Она подробно описана в йоговском лечении хронических гастритов.

ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Желчно-каменная болезнь обусловлена образованием камней в желчном пузыре, реже – в печеночных и желчных протоках.

Причина: в основе данного заболевания лежит нарушение обмена веществ в организме. Выпадению солей в осадок с последующим образованием камней способствуют застой желчи в желчном пузыре, инфекции и воспаления в нем, нарушение функции желчевыводящих путей. Желчь вырабатывается клетками печени в количестве около 1 л в сутки. В периоды между приемами пищи желчь накапливается и концентрируется в желчном пузыре. Объем желчного пузыря – около 50–80 мл. Состоит желчь из солей желчных кислот, билирубина, холестерина, жирных кислот, лецитина. Пузырная желчь – насыщенный раствор, который легко образует осадок, но этому препятствует особая концентрация холестерина, лецитина, желчных кислот. При нарушении этих концентраций происходит выпадение в осадок холестерина с образованием кристаллов. Около 90 % желчных камней состоит из холестерина, 10 – из солей кальция и билирубина, образующихся при воспалении. Чем ниже уровень лецитина и жирных кислот, тем выше вероятность камнеобразования. Нарушение функции желчевыводящих путей и желчного пузыря вызывает задержку желчи, способствует развитию

воспаления. Одновременно нарушение соотношения между компонентами желчи тоже может приводить к воспалению.

Признаки. Желчно-каменная болезнь очень широко распространена. Но яркие признаки наблюдаются лишь у 10 % носителей камней. Болеют преимущественно женщины. Приступ болезни проявляется в виде желчной колики, которая провоцируется перееданием, стрессами, погрешностями в диете, переохлаждением. Самой причиной болей является спазм мышц желчного пузыря и протоков в ответ на перемещения камней. Желчная колика начинается внезапно в ночное время. Боли локализованы преимущественно в правом подреберье. Наблюдаются тошнота, рвота, лихорадка. Наиболее опасны осложнения – закупорка желчного протока, панкреатит, гепатит, прободение желчного пузыря с развитием перитонита. Лечение предусматривает прием спазмолитиков, препаратов, растворяющих камни, нормализация обмена веществ.

Ниже будет приведен вариант лечения желчно-каменной болезни. Показания: склонность к желчно-каменной болезни, хронический калькулезный холецистит вне обострения, дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу, небольшие размеры камней.

Противопоказания: обострение хронического холецистита, повышенное давление в желчном пузыре, острые заболевания внутренних органов.

Схема фитотерапии

Первый день: больной ограничивается в питании, принимает отвар плодов шиповника (10 г на 500 мл кипятка настоять в течение 2 ч) 4–5 раз в день по 200 мл.

Второй день: в 9 ч и в 13 ч ему необходимо принять 1,5 г порошка ревеня, в 18 ч – 250 мл отвара из сбора.

Цветки ромашки аптечной – 2 ч.

Листья мяты перечной – 1 ч.

Цветы бессмертника песчаного – 1 ч.

Александрийский лист (инна) – 2 ч.

Кора крушины – 2 ч.

Сбор перемешать. 7 г сбора залить 300 мл кипятка, довести до кипения, настоять в течение 40 мин, процедить. В 20 ч принять 150 г оливкового масла и к печени приложить теплую грелку на 3 ч.

Третий день: утром 4 раза провести очистительные клизмы, на 1 клизму берут 1 л следующего отвара. 10 г цветков ромашки заливают 1 л кипятка, кипятят в течение 2–3 мин, настаивают в течение 20–30 мин, процеживают. Температура отвара для клизм – 20–25 °С.

Четвертый день: в 9 ч принять отвар овса и шиповника в сочетании со свежим соком (с морковно-свекольным). В 13 ч – 200 мл отвара шиповника, 18–20 ч – 200–300 мл овсяного отвара.

Пятый день: больной находится на диете № 5 (см. лечение холециститов) в течение 2–3 недель.

Эффективность данной терапии – 85–90 %, при этом происходят отхождение из желчевыводящих путей слизи, «песка», сгустков, мелких камней, уменьшение воспаления.

Сбор № 1.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 4 ч.

Листья вахты – 3 ч.

Листья мяты – 2 ч.

Семена кориандра – 2 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 2.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 3 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Трава полыни горькой – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Семена фенхеля – 2 ч.

Смесь перемешать. 2 ч. л. смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 3.

Цветочные корзинки цмина песчаного – 3 ч.

Корни ревеня – 2 ч.

Трава тысячелистника – 5 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать вечером при желчно-каменной болезни.

Сбор № 4.

Трава зверобоя – 4 ч.

Трава спорыша – 2 ч.

Трава цикория – 3 ч.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 4 ч.

Цветочные корзинки ромашки лекарственной – 1 ч.

Цветочные корзинки ноготков – 4 ч.

Кора крушины ломкой – 3 ч.

Сбор перемешать. 20 г смеси настоять в течение 12 ч в 3 стаканах воды, кипятить в течение 15 мин, дополнительно настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях печени.

Сбор № 5.

Трава зверобоя – 2 ч.

Трава тмина песчаного – 2 ч.

Смесь перемешать. 4 ст. л. смеси настоять в течение 12 ч в 1 л воды, кипятить в течение 10 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды при болезнях печени.

Сбор № 6.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 3 ч.

Трава льнянки – 3 ч.

Рыльца кукурузы – 2 ч.

Смесь перемешать. 40 г смеси настоять в 1 л кипятка.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях печени.

Сбор № 7.

Трава чистотела – 1 ч.

Цветочные корзинки ромашки аптечной – 1 ч.

Лист вахты – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 1 ч. Принимать по 100 мл через 1 ч после еды утром и вечером при болезнях печени.

Ароматерапия при заболеваниях желчного пузыря

Применяют следующие ароматические масла: масло купавки благородной, лаванды, герани, лимона, мяты перечной, иланг-иланга, розмарина, моркови.

Масло купавки благородной используется для устранения мышечных спазмов желчного пузыря, уменьшения болей при обострении холецистита, оно также обладает успокаивающим действием на солнечное сплетение, уменьшает раздражительность, которая часто сопровождает заболевание.

Масло лаванды также обладает способностью уменьшать мышечные спазмы желчевыводящих путей, уменьшает боли, снимает явления воспаления, устраняет частые спутники холецистита – беспокойство, бессонницу.

Масло герани обладает мощным противовоспалительным эффектом, обезболивающим действием, уменьшает отечность воспаленного желчного пузыря, также уравнивает нервную систему, избавляет от беспокойства.

Масло лимона используется для уменьшения такого симптома, как тошнота, обладает противовоспалительным действием, понижает кислотность желудочного сока при сопутствующем гастрите, улучшает кровообращение в желчном пузыре, а также стимулирует умственные способности при усталости.

Масло мяты перечной используется для уменьшения болей, вздутия кишечника, тошноты. Масло хорошо регулирует пищеварение, кроме того, устраняет явления умственной усталости.

Масло иланг-иланга используется для снятия явлений депрессии, напряжения, страха, сопровождающие обострение хронического холецистита.

Масло розмарина прекрасно устраняет нарушение функций желчного пузыря, явления отека и воспаления, незаметно для устранения вздутия кишечника, выведения продуктов распада, а также уменьшает переутомление.

Масло моркови хорошо избавляет от вздутия кишечника, выводит продукты распада, уменьшает воспаление, улучшает кровообращение.

Указанные масла применяются как по отдельности, так и в сочетании в качестве добавки к восковым свечам в спе-

циальных аромалампах, распылителях для воздуха, можно просто смочить ватку и положить на батарею для лучшего испарения.

ХРОНИЧЕСКИЕ ЭНТЕРОКОЛИТЫ

Энтероколит – воспаление тонкой и толстой кишки.

Основными причинами являются:

- 1) инфекционные и паразитарные поражения;
- 2) токсические воздействия на производстве (ртуть, свинец, фосфор, мышьяк.);
- 3) злоупотребление лекарствами, раздражающими кишечник;
- 4) радиационные поражения;
- 5) аллергические поражения.

Предрасполагающими факторами к развитию заболевания являются факторы, ослабляющие иммунную систему, нерегулярное неполноценное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Почвой для хронического воспаления в кишечнике является дискенезия в сочетании с дисбактериозом, которые не были выявлены и долечены в детском возрасте. У наследственно предрасположенных людей к нарушению функции кишечника приводят нервно-психические напряжения, гиподинамия, чрезмерные длительные физические напряжения, однообразное питание, злоупотребление спиртным. В результате постоянного раздражения, инфекции, токси-

нов происходит воспаление кишечника, которое усугубляется дисбактериозом и иммунодефицитом. Нарушаются основные функции кишечника: пищеварительная, защитная, выделительная. Все это приводит к развитию интоксикации, нарушению обмена веществ и функций внутренних органов. Проявляется заболевание поносами или запорами, тошнотой, нарушением пищеварения.

Лечение: применяются диетотерапия, устранение дисбактериоза, иммунокорректоры, восстановление нормальной работы нервной системы, нормализация стула, противовоспалительные препараты, витамины.

Блюда из растительного сырья, рекомендуемые к включению в рацион больных энтероколитом

Блюда из трав, овощей и фруктов должны составлять существенную часть нашего ежедневного меню. Они калорийны, вкусны, богаты витаминами и минеральными солями. Постоянное включение в рацион растительной пищи – это гарантия нашего здоровья.

Предлагаемые рецепты рассчитаны на одну порцию. Вес продуктов в них указан в граммах нетто, т. е. овощи, фрукты и зелень должны быть промыты и очищены. Выход салатов и винегретов на одну порцию – 100–150 г; первых блюд – 400–500 г; вторых блюд – 150–200 г; компотов и киселей – 200 г; желе, муссов, самбуков – 100–150 г; напитков – 200 мл.

Салаты и винегреты подаются не только самостоятельно, но и как гарниры к мясным и рыбным блюдам. При приготовлении салатов и винегретов необходимо тщательно соблюдать санитарные правила, так как продукты, входящие в их состав, не подвергаются в дальнейшем тепловой обработке.

Нормы расхода соли и специй в рецептах не указаны, так как они в основном одинаковы. Для салатов и винегретов: соль – 2–3 г, перец черный горошком – 0,05, перец черный молотый – 0,02, зелень укропа или петрушки – 2–3 г на одну порцию. Для первых блюд: соль – 3,5 г, перец черный горошком – 0,05, лавровый лист – 0,02, зелень петрушки или укропа – 2–3 г на одну порцию.

Салат из ежевики

40 г ежевики, по 20 г крыжовника, слив или чернослива, кислых яблок, дыни, красной смородины, 30 г ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса.

Фрукты и ягоды перебрать, промыть. Сливы разрезать на 4 части и удалить косточки. Ягоды крыжовника разрезать пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезать кубиками. Ягоды красной смородины отделить от плодоножек, фрукты и ягоды слоями уложить в креманку (посуда для подачи сладких блюд, мороженого) или стеклянную вазочку и полить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

Салат из календулы

50 г свежих огурцов, по 25 г цветков календулы, зеленого

лука, 10 г сметаны, 1 яйцо, 3 г зелени укропа, соль.

Цветочные корзинки календулы и зеленый лук промыть, мелко нарезать. В салатник уложить нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные корзинки календулы и зеленый лук, полить сметаной, посыпать зеленью укропа, украсить дольками вареного яйца.

Салат из кипрея

65 г молодых побегов кипрея с листьями, 30 г зеленого лука, 25 г тертого хрена, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль, перец.

Промытые побеги и листья кипрея опустить в кипящую воду на 1–2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нашинковать. Добавить шинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправить сметаной с добавлением лимонного сока, посолить по вкусу.

Салат из листьев кровохлебки с картофелем

50 г отварного картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль.

Перебранные и промытые листья кровохлебки опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и мелко нарезать. Соединить с нашинкованным зеленым луком, отварным картофелем, нарезанным кубиками, заправить сметаной, посолить, выложить в салатник горкой и украсить зеленью укропа.

Салат из лапчатки гусиной со щавелем

75 г молодых листьев лапчатки гусиной, 25 г щавеля, 15 г

зеленого лука, 10 г сметаны, 3–5 г 3%-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль.

Перебранные и промытые листья лапчатки гусиной, щавеля и зеленого лука мелко нарезать, заправить сметаной с добавлением уксуса, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из подорожника с луком

50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, по 20 г тертого хрена, крапивы, 1/2 яйца, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Подготовленные листья подорожника и крапивы опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, тертый хрен, посолить. Посыпать мелко рубленным вареным яйцом, полить сметаной.

Салат «Радость»

По 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука; 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.

Обработанные листья крапивы, перебранные и промытые зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из спорыша

По 50 г молодых листьев спорыша, зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, 3 г зелени укропа, соль.

Подготовленную зелень спорыша нашинковать, соединить с мелко рубленным вареным яйцом, заправить сметаной, украсить зеленью укропа.

Салат из тмина с капустой

20 г молодых побегов и листьев тмина, 75 г квашеной капусты, 10 г растительного масла.

Подготовленные побеги и листья тмина шинкуют, соединяют с квашеной капустой и заправляют растительным маслом.

Салат из корней тростника

75 г корней тростника, 15 г тертого хрена, 15 г щавеля, 10 г сметаны, соль.

Промытые корни тростника отварить в подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды) до готовности, охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить тертый хрен и мелко нарезанный щавель, посолить и заправить сметаной.

Салат с листьями тысячелистника

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

Борщ со щавелем и крапивой

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови,

8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 мл мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, опустить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной

150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Подготовленные листья лапчатки гусиной опускают в кипящую воду на 3 мин, откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку, тушат со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду закладывают тушеную лапчатку, пассерованные овощи, нашинкованный зеленый лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправляют сметаной.

Щи мясные с календулой

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты,

50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль,

Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной говядины.

Щи со щавелем и клевером

50 г щавеля, 26 г зелени клевера лугового, 50 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г моркови, 10 г сметаны, 5 г зелени петрушки или укропа, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят в течение 10–15 мин, затем добавляют пассерованные на сливочном масле морковь и лук, нашинкованные листья щавеля и клевера. За 5 мин до готовности кладут соль, специи. При подаче к столу добавляют сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп из зелени с крупой

35 г сныти, 35 г мальвы, 35 г подорожника, 35 г спорыша, 35 г борщевика, 40 г крупы овсяной, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют нашинкованную зелень. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, соль, специи. Перед подачей к столу суп заправляют сметаной.

Суп с корнями хмеля и щавеля

80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп картофельный с черемшой

75 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 75 г черемши, 320 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят в течение 10–15 мин, добавляют пассерованные морковь и лук. За 7—10 мин до окончания варки добавляют мелко нарезанную черемшу.

Котлеты из лебеды

165 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варят кашу до готовности. Охлаждают, формуют котлеты и жарят.

Запеканка из щавеля.

185 г щавеля, 8 г тертого сыра, 6 г сливочного масла, 2 г пшеничной муки, 25 г пшеничного хлеба, 3 г панировочных сухарей, 15 мл мясного бульона или воды, соль.

Отваренный щавель пропускают через мясорубку, добавляют пассерованные лук и муку, мясной бульон или воду и тушат до готовности. В полученное пюре добавляют тертый сыр, сливочное масло, соль. На дно посуды укладывают ломтики обжаренного хлеба, пюре, посыпают сухарями и ставят в духовой шкаф. Можно подавать к столу в посуде, в которой запекалось блюдо.

Каша овсяная с девясилом

40 г овсяной крупы «Геркулес», 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпают овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варят до готовности на медленном огне.

Каша с зеленью

35 г крупы, 55 г зелени, 5 г соли, 100 мл воды.

Подготовленную для варки крупу засыпают в подсоленную кипящую воду и одновременно кладут нашинкованную зелень. Варят до готовности. Каша с зеленью может быть сварена рассыпчатой как самостоятельное блюдо и как гарнир, вязкой консистенции – для биточков и запеканок.

Запеканка пшеничная с зеленью

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г маль-

вы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого. 115 г вязкой готовой пшенной каши, соль, специи.

Нашинкованную зелень припускают, через 10 мин добавляют пассерованный лук, солят. Готовый фарш выкладывают на слой вязкой пшенной каши, покрывают слоем оставшейся каши, посыпают сухарями и запекают. Такую запеканку можно готовить из других круп.

Яйца с горчицей и лебедой

2 вареных яйца, 15 г листьев лебедеды, 40 г отварной свеклы, 15 г майонеза, 4 г столовой горчицы.

Очищенную отварную свеклу натирают на мелкой терке, перемешивают с мелко нарезанной зеленью лебедеды и добавляют столовую горчицу, майонез, снова перемешивают. Разрезанные пополам вареные яйца кладут на тарелку, рядом укладывают горкой свеклу с лебедедой и майонезом, горчицей.

Омлет с крапивой

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. При подаче поливают растительным маслом.

Омлет из первоцвета

45 г листьев первоцвета, 1 яйцо, 15 мл молока, 10 г сливочного масла.

Подготовленные (перебранные, промытые) листья перво-

цвета мелко нарезают, тушат со сливочным маслом в течение 5 мин, затем заливают смесью яиц и молока, солят, запекают.

Омлет со щавелем

50 г щавеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль.

Подготовленный щавель закладывают в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варят в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Нашинкованный репчатый лук пассеруют на сливочном масле. Шинкованный щавель, пассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы кладут на сковородку с растопленным маслом и заливают омлетной смесью, перемешивают и жарят в течение 5–7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. При подаче к столу поливают маслом.

Омлет, фаршированный зеленью

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, перец.

Отваренную, мелко нарезанную зелень тушат со сливочным маслом в течение 3–4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким образом продукты используют как фарш. Омлетную смесь (яйцо, молоко, соль) выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, до-

жаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

Творог с отваром шалфея

50 г творога 9 %-ной жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 мл воды, 50 мл молока.

Подготовленный шалфеем заливают горячей водой, настаивают в течение 30–40 мин. Полученный отвар процеживают, добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

Рыба отварная с черемшой

75 г рыбы отварной, 75 г черемши, соль, специи.

Отваренную рыбу охлаждают. Отварную черемшу пропускают через мясорубку, добавляют соль, специи, перемешивают и подают к рыбе как гарнир.

Кисель с девясилом

8 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды.

Подготовленные сушеные корни девясила заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до мягкости. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал.

Кисель из клюквы и черники

12 г клюквы, 12 г черники, 20 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 160 мл воды, 50 мл молока.

Из промытой клюквы отжимают сок, из мезги готовят отвар и процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения,

вводят подготовленный заранее крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют клюквенный сок. Густой кисель из черники готовят аналогично. В смоченную водой и посыпанную сахаром посуду разливают клюквенный кисель. Когда он хорошо застынет, сверху наливают слой охлажденного не застывшего черничного киселя. При подаче к столу кисель выкладывают из посуды в вазочки. Отдельно подают холодное кипяченое молоко.

Кисель из сушеной черники

25 г черники сушеной, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды.

Промытую в теплой воде сушеную чернику заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч до набухания. Варят чернику в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Отвар процеживают, чернику протирают. Добавляют сахар, пюре, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают при помешивании подготовленный крахмал и еще раз доводят до кипения, охлаждают.

Компот из яблок и айра

8 г сушеных или 30 г свежих корней айра, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до

кипения, проваривают в течение 10–12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5—10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

Компот яблочный с девясилом

60 г яблок, 25 г сахара, 10 г свежих корней девясила или 2 г сушеных корней девясила, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8—10 мин, добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.