

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №11⁽⁷¹⁾ 2011

Заболевания выделительных систем организма

Колит, дисбактериоз,
цистит, пиелонефрит,
мочекаменная болезнь,
бронхит



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

Инулин форте Эвалар (новое название «Олиджим») способен снизить повышенный уровень сахара

Диабет – что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копыя в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин форте Эвалар» (новое название «Олиджим»). В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин давно и хорошо зарекомендовал себя как часть сбалансированной диеты при инсулиннезависимом диабете. А первые упоминания о джимнеме встречаются еще в древнеиндийских трактатах Аюрведы – она считалась лучшим средством для нормализации углеводного обмена и снижения сахара в крови.

Если у вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Олиджим». Его регулярный прием способствует оптимизации углеводного обмена для тех, кто контролирует уровень сахара в крови.

И не забывайте о специальных витаминах при диабете! «Эвалар» рекомендует витамины направленного действия «НапраВит при диабете». Всего 1 таблетка в день на 100% удовлетворяет суточную физиологическую потребность организма в витаминах и микроэлементах, особенно необходимых для людей, страдающих сахарным диабетом.



**Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар»
читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!**

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефону: Москва аптека «Эвалар» на Тверской, ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40, справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88, доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98 а также по тел. 789-62-63. **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптека Невис» 703-45-30, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, а также по тел. 714-72-72, 273-69-92, 592-33-55, 430-61-30, 301-99-29, 346-22-49, 574-07-06, 641-01-01 635-55-66, 370-40-83, 375-19-19, 571-12-17, 710-26-70, 320-12-53, 003. **Астрахань** 306-306, 394-488, **Барнаул** 612-577. **Благовещенск** 513-333, **Великий Новгород** 644-393, **Владивосток** 404-404, **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131, **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347, **Иркутск** 235-057, 292-569, **Калуга** 560-917, **Кемерово** 539-090, 537-466, **Киров** 571-571, **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95, **Красноярск** 227-77-03, **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101, **Новокузнецк** 770-502, **Норильск** 483-680, **Омск** 445-515, 452-824, 253-362, **Пермь** 219-84-84, **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93, **Рязань** 968-787, **Самара** 952-82-11, **Саратов** 736-288, **Смоленск** 384-344, **Сургут** 353-745, **Тула** 476-800, **Тюмень** 462-619, 203-013, **Уфа** 223-05-66, 282-69-49, **Челябинск** 267-50-00, 778-54-58, **Чита** 324-970, **Южно-Сахалинск** 224-687

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40 74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760.

CoгP № RU 77.99 11 003 E 009130 04 11 CoгP № RU 77.99 11 003 E 005689 03 11 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ Реклама

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

На что жалуется пищеварительная система

Дуоденит

О чем сигналил горечь во рту	3
Как восстановить пищеварение?	5
Заварите овес и крапиву	6
Вино для здоровья нам дано	7
Не забудьте про кисель	7
Сорбенты защитят от токсинов	7
При гастродуодените помните о диете	9
Не увлекайтесь голоданием	10
Забастовка кишечника	11

Колит

Если кишечник воспалился	12
Утешение диетой	13
Чистотел — знакомый и полезный	14
Очищение для оздоровления	15
Сила тысячелистника и пижмы	15
Морковный отвар	16
Рисовая каша — помощница наша	16
Вылечила колит грецкими орехами	17
Кишечник скажет спасибо	17

Дисбактериоз

Конфликт бактерий	19
Зверобой — болезням бой!	21
Если со стулом плохо	22
Диагностика	22
Что есть можно, а что нельзя	23
Понесло! Но от чего?	24
Найдем управу на дисбактериоз	26
Попробуйте квашеную траву	27
В аптечке — хвойная вода	28
Зола — черное лекарство	28
Чай, чай, выручай!	29
Не отказывайтесь от кефира	30

Синдром раздраженного кишечника

Живот в депрессии	30
Что делать, когда кишечник «барахлит»	32
Как снять воспаление	33
Упражнение от метеоризма	35
Как поставить диагноз	35
По каким признакам распознать болезнь	36

Хронический запор

Кишечник на замке	37
-------------------------	----

Морковная ботва — целебная трава	39
Выручит овсяный кисель	40
Запор у грудничка	41
Гимнастика в постели	42
Добавьте в блюдо кориандр	43
Преграда для геморроя	43
Пейте на здоровье!	44
Льняное семя вместо слабительного	44
Для «грязного» кишечника	45
Кефир заменит бутерброд	46
При задержке стула	46

Геморрой

«Неприличная» болезнь	47
Исцеляет облепиха	50
Не экономьте на туалетной бумаге	50
Молоко с чесноком	51
Поможет спринцевание	51
Травматический парапроктит	52
Геморрой? Объявим бой!	53
Меня выручает хвощ	56
Есть управа на болезнь!	56

Глава II

Неполадки в почках и мочевом пузыре

Цистит

Когда мочевого пузыря воспалился	57
Приготовьте пшеничную воду	60
Рези в животе	60
Древесная медицина	60
Заварка из брусничных листьев	61
Для любимых почек	61
Укроп против цистита	62
Как избежать осложнений	63
Почаевничаем?	64
Овсяное лекарство	65
Целебный водопад	65

Энурез

Дождь в постели	66
Энурез боится амаранта	69
Укрепим мышцы гимнастикой	69
Марафон мочевого пузыря	71
Если «подмочена» репутация	72
Время для костяники	74
Выручит подорожник	74

Пиелонефрит

Болезнь холодных скамеек	75
--------------------------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Что может насторожить?	77	Травяные эликсиры	95
Наберитесь терпения!	78	Для легкого дыхания	97
Как избежать обострений	79	Ингаляции против астмы	97
Разновидности диеты	81	Поверьте в силу магии	98
Лесная аптечка	82		

Мочекаменная болезнь

Ненужные сокровища	84	Бронхит	
Не храните камни в почках	86	Навязчивый кашель:	
Равнение на диету	87	лечим и предупреждаем	99
Варите тыквенные семечки	88	Березовые почки от простуды	102
Обжигающая сила перца	88	Поднимаем иммунитет	102
Очищение почек	90	Алоэ — домашний доктор	103
На помощь приходят травы	91	Лечебные настойки	104
		Как противостоять недугу	105

Глава III

Если дышится с трудом...

Бронхиальная астма

Во всем виноваты аллергики	92	Пневмония	
О чем рассказывает самодиагностика	93	Ворота для инфекции	106
Пересмотрите образ жизни	94	Нелегкая участь легких	108
		Домашние горчичники	109
		Сироп из подорожника	111
		Мед из сосновых шишек	111
		Ай да боярышник!	112
		Бузина при отеках и простуде	112

**Следующий сборник — «Гигиена и здоровье» —
№ 12(72) поступит в продажу 3 декабря 2011 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Erikreis | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 11 (71), ноябрь 2011 г.**

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»
Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Подписано в печать 12 октября 2011 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 5 ноября 2011 г.

Тираж 99109 Заказ № 5154011. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижеполиграф».

603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

На что жалуется пищеварительная система

Дуоденит

О чем сигналист горечь во рту

Дуоденит (воспалительный процесс в двенадцатиперстной кишке) — достаточно распространенное заболевание, о котором мы попросили рассказать врача-гастроэнтеролога Аллу Борисовну ИЛЬИЧЕВУ.

— Почему возникает дуоденит? Влияет ли зашлакованность организма на развитие болезни?

— Причины возникновения этого заболевания многообразны. Развитие дуоденита могут спровоцировать микроб хеликобактер пилори, стрессы, перегрузки, неправильное

питание (фастфуд, острая пища), злоупотребление алкоголем.

По поводу зашлакованности организма: в медицине не существует такого понятия.

— Правда ли, что дуоденит сопровождается головными болями и тошнотой?

— Головные боли возникают не всегда, а вот тяжесть, тошнота, горечь во рту, слабость, боли в желудке (особенно по ночам) являются основными симптомами дуоденита. Может также появиться изжога.

— **Передается ли это заболевание по наследству?**

— Наследственной предрасположенности к этому заболеванию нет.

— **Кто чаще всего болеет дуоденитом?**

— Этим заболеванием чаще всего страдают люди со слабой вегетативной нервной системой, так как болезнь обычно развивается на фоне стрессов, а также люди, неправильно питающиеся, злоупотребляющие алкоголем и никотином.

— **Можно ли при дуодените проводить очищение кишечника?**

— В организме нет ничего лишнего. Кишечник должен сам вывести из организма все ненужное. Но при необходимости очищение можно, предварительно обследовавшись. Допустимо сделать 2–3 кишечных орошения. Однако в результате такого очищения организма может возникнуть дисбактериоз, на течение дуоденита кишечные очищения не влияют.

— **Можно ли самому вылечить**

дуоденит или нужно лежать в больнице?

— При лечении дуоденита стационарная терапия необязательна, но необходимо пройти дополнительное обследование. Прежде всего — установить причину заболевания. Если, например, болезнь была вызвана пилорическим хеликобактером, то лечение должно быть направлено на устранение этого микроба.

— **Чем опасен дуоденит?**

— Он может перейти в язву.

— **Помогает ли при дуодените фитотерапия?**

— Я придерживаюсь традиционных методов лечения: соблюдение диеты, прием препаратов, нормализующих моторику желудочно-кишечного тракта, а также противовоспалительных средств. А травы — это тоже лекарства, поэтому они нуждаются в строгом дозировании, но в домашних условиях это выполнить трудно.

— **Как проводить профилактику этого заболевания?**

— Для этого нужно избегать стрессов, правильно питаться, своевременно лечить другие заболевания, на фоне которых развивается дуоденит.

Наталья СЛОПАЕВА.

■ К сведению

При дуодените часто нарушается пищеварение, бывают запоры, а это снижает количество потребляемой пищи, и человек начинает худеть.

Симптомы болезни (в основном боли в верхних отделах живота) раздражают нервную систему, поэтому больные дуоденитом подвержены депрессии.

Справка

Различают две формы дуоденита: острую и хроническую.

Острый дуоденит обычно сочетается с острым воспалением желудка и кишечника.

Хронический дуоденит протекает длительно с периодами обострения, которые возникают чаще весной и осенью. Обычно дуоденит бывает хроническим. Нередко он связан с гастритом. Лечиться в этом случае можно только после рентгенологического обследования, гастроскопии или биопсии (забора частичек слизистой оболочки для определения вида болезни).

Как восстановить пищеварение?

Очень часто дуоденит развивается как вторичное осложнение после холецистита, дискинезии желчных протоков и панкреатита. Поэтому через некоторое время после больницы желательно обратиться к специалисту, который уточнит диагноз и назначит диету.

ГЛАВНОЕ БЛЮДО — КАША

Самым главным блюдом на вашем столе должны стать каши. Это в первую очередь геркулесовая и рисовая, которые следует варить, заливая крупу или хлопья наполовину водой, наполовину молоком. Каши должны быть хорошо разварены до консистенции густой сметаны — тогда они мягко обволакивают слизистую желудка и не раздражают ее. Полезны также протертые овощи, которые тоже можно развести молоком пополам с водой. Делайте не только картофельное

пюре, но и морковное, свекольное, из репы

ВЫБЕРИ СУХАРИК

Первое время после больницы (около двух недель) не стоит употреблять мягкий свежеспеченный хлеб, а только вчерашний, слегка подсохший, еще лучше приготовить сухарики. Два-три раза в неделю можно есть сваренное вкрутую яйцо, омлет. Омлет лучше не жарить на сковородке, а сделать в духовке. На обед варите легкие супы — овощные, с добавлением небольшого количества растительного масла и круп, или из нежирной рыбы, телятины. Первое время нужно готовить на пару протертое мясо, биточки или котлеты.

На ужин можно запечь тыкву или кабачок, посыпать сахаром, добавить пол-ложки сливочного, лучше топленого, масла — и вкусное диетическое блюдо готово.

ШОКОЛАД ПОД ЗАПРЕТОМ

Очень полезны компоты из сухофруктов: кураги, изюма, чернослива, сушеных яблок и груш. От готовых соков — любых — придется отказаться.

Как это ни грустно, совершенно запрещены на первых порах шоколад, конфеты — из-за присутствия какао, раздражающего слизистую, мороженое — в нем есть жирные сливки, торты со сливочными кремами, жевательные резинки и сладости,

содержащие большое количество вредных для организма добавок.

Не стоит также налегать на сладкое печенье, в котором много кондитерского жира, лучше — галеты и сушки. Зато можно есть ириски, пастилу, зефир, мармелад — только отечественный и без какой-либо ярко-ядовитой окраски.

При соблюдении всех этих рекомендаций через полтора-два месяца слизистая желудка и двенадцатиперстной кишки должна прийти в норму.

Заварите овес и крапиву

Вылечиться от дуоденита можно с помощью доступных средств.

Берут стакан неочищенного овса, заливают 5 стаканами холодной воды и варят на медленном огне до получения слизистого отвара. Затем отвар остужают и процеживают, отжимая через марлю.

Отдельно заваривают лист крапивы двудомной: берут стакан сухого крапивного листа на 3 стакана кипят-

ка, настаивают в течение 30–40 минут, затем процеживают. Жидкий настой крапивы пьют как чай в течение дня.

Оставшиеся листья крапивы протирают через сито и полученное «пюре» смешивают с овсяным слизистым отваром. Принимают полученный отвар натошак 3 раза в день по полстакана.

С. МАКСИМОВА,
Новосибирск.

Полезный совет

- ◆ Яблоки при дуодените рекомендуется есть только очищенными.
- ◆ Разрешены бананы, причем выбирать лучше спелые плоды с ярко-желтой кожурой. Если кожура имеет сероватый оттенок, это означает, что бананы проходили консервирующую обработку специальными газами и они могут содержать вредные примеси.

Вино для здоровья нам дано

При обострении хронического гастродуоденита спиртные напитки нужно исключить. Вне обострения небольшие дозы спиртного употреблять можно.

Каждый алкогольный напиток имеет свои недостатки и преимущества. Так, небольшие дозы **виноградного вина** считаются полезными для организма, они улучшают

пищеварение, поэтому подаются перед рыбными и мясными блюдами.

Шипучие вина (в первую очередь шампанское) при проблемах с желудочно-кишечным трактом пить не рекомендуется.

Водка и коньяк не причинят вреда в небольших количествах вне обострения болезни.

Не забудьте про кисель

Страдающим от дуоденита советуют употреблять как можно больше киселя. Исключение составляет только кисель из клюквы.

Стакан сухих плодов шиповника заливают литром кипятка, настаивают в закрытой кастрюле в течение часа, затем процеживают через марлю.

Размякшие плоды шиповника как следует разминают ложкой, заливают 2 стаканами кипятка и ставят на малый огонь. Через 10–15 минут

снимают с плиты, процеживают и соединяют с первым настоем.

Флоды протирают через сито и полученное «пюре» добавляют в жидкий отвар. Напиток подслащивают и ставят на огонь.

После закипания вливают тонкой струйкой разведенный холодной водой крахмал (кукурузный или картофельный), при этом постоянно помешивая.

Е. НОВИКОВА,
Саранск, Мордовия.

Сорбенты защитят от токсинов

Никто из нас не застрахован от попадания в желудочно-кишечный тракт вредных (а иногда и ядовитых) для организма веществ.

Можно ли от них избавиться? Конечно, с помощью энтеросорбентов. При наиболее часто встречающихся заболеваниях, таких как гастрит,

дуоденит, ранние стадии язвенной болезни, энтеросорбенты являются оптимальными средствами лечения и профилактики. С одной стороны, они обеспечивают защиту слизистой, а с другой — удаляют из содержимого желудка вредные вещества.

Это позволяет сдерживать увеличение болезненной зоны, что дает

шанс иммунным и восстановительным процессам в организме постепенно уничтожить очаг воспаления.

Энтеросорбенты, как правило, не влияют на пищеварительные реакции и на выработку ферментов. Их главная задача — затормозить болезнетворный процесс, который уже задел слизистую.

При гастродуодените помните о диете

Нередко с гастритом сочетается заболевание другого отдела желудочно-кишечного тракта — воспаление двенадцатиперстной кишки — дуоденит.

Гастродуоденит — поражение слизистых оболочек выходной части желудка и двенадцатиперстной кишки.

О причинах возникновения гастродуоденита и методах его лечения рассказывает врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

ОТКУДА ПРИХОДИТ БОЛЕЗНЬ

Двенадцатиперстная кишка является следующим отделом желудочно-кишечного тракта после желудка. Анатомическая близость часто определяет совместное вовлечение этих двух органов в воспалительный процесс и часто — общность факторов, вызывающих заболевание, например, наличие микроорганизма пилорического хеликобактера.

Вместе с тем дуоденит нередко сочетается с холециститом и пан-

креатитом, поскольку в 12-перстную кишку открываются желчевыводящий проток и проток поджелудочной железы. Иногда эрозивный дуоденит может быть предшественником язвы 12-перстной кишки.

Также гастродуоденит возникает при подагре, сахарном диабете, гиперфункции щитовидной железы, почечной недостаточности.

Симптомы часто бывают неопределенными, но все же хорошо распознаются из-за своего постоянства и всегда тяготят и раздражают. Такой

больной просыпается с неприятным вкусом во рту. Он неважно себя чувствует, иногда на голодный желудок возникает рвота. Аппетит может быть нормальным и плохим.

Уже во время еды человек ощущает ложную сытость, напленность и вздутие живота. Это ощущение еще больше усиливается после еды, к нему добавляется чувство тяжести, зевота, отрыжка, изжога, сонливость.

Головные боли и усталость затрудняют любую деятельность. При дуодените боль в животе часто возникает не сразу, а через некоторое время после еды, нередко натощак, по утрам.

Пищеварение нарушается, часто бывают запоры. Тот факт, что в течение длительного времени большая часть дня проходит под давлением этих симптомов, очень сильно действует на психику. Такие больные подвержены депрессии, легко раздражаются, недовольны жизнью.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ

Чтобы поставить точный диагноз, нужно пройти ФГДС (фиброгастродуоденоскопию) с гистологическим исследованием и исследование на наличие хеликобактера, иногда — рН-метрию желудка (определение кислотности желудочного сока), УЗИ органов брюшной полости.

ДИЕТА В ПОМОЩЬ

Питание при хроническом гастродуодените должно быть **частое, небольшими порциями**.

Следует исключить ряд продуктов, химически и механически раздражающих слизистую оболочку

желудка. К ним относятся вся группа острых приправ и пряностей, горчица, соусы, кетчуп, уксус, а также грибы, копчености, консервы в томатном соусе, нежелательны жареная или грубая пища. Употреблять следует овощи, прошедшие хотя бы частичную термическую обработку (тушеные, припущенные, вареные).

В период обострения ухудшение вызывают пиво и алкоголь, газированные напитки, крепкий кофе без молока, крепкие бульоны, концентрированные, восстановленные (из сухого порошка) соки.

Следует избегать приема некоторых лекарств, особенно нестероидных противовоспалительных препаратов (индометацина, диклофенака, аспирина, ибупрофена и др., которые часто используются при заболеваниях суставов). Если же больному назначены по другим показаниям эти лекарства, то их надо принимать после еды, чтобы щадить желудок. Хотя есть заболевания, при лечении которых эти препараты надо пить натощак. В этом случае требуется соответствующая защита слизистой оболочки желудка, которую назначит вам лечащий врач.

Нужно есть медленно и хорошо пережевывать пищу, мелкими порциями. При нескольких небольших обедах желудок вырабатывает кислоты меньше, чем при двух обильных трапезах.

Во время острого периода болезни запрещено пить молоко. Это раньше считалось, что оно необходимо больному с гастродуоденитом и даже было включено во все диеты. Но последние данные показали, что

молоко стимулирует производство кислоты сильнее, чем пиво, кока-кола или кофе.

При лечении гастродуоденита нужно применять витамины группы В и алоэ, а пожилым людям — инъекции никотиновой кислоты. Все это улучшает трофику слизистой 12-перстной кишки.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Излечим ли гастродуоденит? Да, при условии своевременно и профессионально назначенного врачом лечения и соблюдения пациентом рекомендаций врача. Помните, лечить хронический гастродуоденит очень трудно, для этого требуется много терпения. Используется лечение, направленное на устранение

микроба (хеликобактера пилори) и усиление защитных свойств слизистой оболочки желудка.

Самостоятельно больной может принимать средства, улучшающие качество жизни, такие же, как и при хроническом гастрите. Если при гастродуодените страдает нервная система, то врач назначает успокоительные средства.

В лечении больных с хроническим гастродуоденитом широко используют лечебные травы и минеральную воду. Применение лекарственных трав в домашних условиях обособно только после стихания обострения. Травы нельзя применять длительно и непрерывно, а только курсами, продолжительностью не более 2 недель.

Не увлекайтесь голоданием

При проблемах с желудочно-кишечным трактом голодать нельзя. Во время голодания моментально нарушается микрофлора кишечника, а это первый шаг к развитию дисбактериоза. В крови повышается концентрация мочевой кислоты, что провоцирует обострение по-

дагры, гастрита, колита, язвенной болезни и образование камней в почках.

Но чаще всего страдает щитовидная железа, которая при возникшем ограничении в питании уменьшает выброс в кровь особых гормонов. Их нехватка замедляет обмен веществ.



ФИТОаптечка

При дуодените перемалывают в кофемолке и смешивают траву зверобоя продырявленного — 1 часть, шалфея — 1 часть, кору дуба — 1 часть.

Заваривают 1 ст. ложку (без горки) сбора на стакан кипятка, настаивают 30–45 минут в тепле под крышкой (можно в термосе). Полученное средство принимают после еды по трети стакана.

■ Справка

Доказано, что 95% известных патологий человека связаны с нарушением работы кишечника. Из-за этих сбоев снижается иммунитет, появляется аллергия, могут возникнуть головные боли.

Забастовка кишечника

За последнее время я сильно прибавила в весе. Узнав о способе похудения с помощью простой воды и соли, решила попробовать. 3 месяца я пила по 8 стаканов воды в день с щепоткой соли. Никаких изменений в лучшую сторону не появилось, а вот ухудшения налицо.

У меня стал очень болеть желудок, раньше я не была знакома с этой проблемой. Часто возникает тошнота, слабость, без таблеток уже не обхожусь. Раньше стул был регулярным и ежедневным, а сейчас опорожнение кишечника происходит 1 раз в 5–7 дней. Что со мной происходит? Поправима ли эта проблема?

Н. ШОРИНА,
Иваново.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Для того чтобы поправить свое здоровье, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

1. Восстановите работу кишечника, приучить его снова работать. В пищевом рационе должна присутствовать в достаточном количестве клетчатка — зерновой хлеб, овощи, фрукты, каши. Выпивайте до 2 л жидкости в сутки. Не забывайте про физические упражнения — ходьбу, плавание.

Если эти меры не помогут, принимайте эубиор, дюфалак (дозы согласуйте с лечащим врачом). Курс

лечения — не менее 1 месяца.

2. Употребляйте ферменты поджелудочной железы (креон, панцитрат), а также витамины и минералы.

Можно начать восстановление (переход от голода к оптимальному питанию) с дополнительного приема питательных смесей (нутрикомп стандарт, пептамен и др.). Если таких не найдете, то можно использовать смеси для детского питания. Употребляйте смеси в течение нескольких дней подряд, затем 1–2 раза в день вместо второго завтрака и полдника.

Колит

Если кишечник воспалился...

Колит — это воспаление слизистой оболочки толстого кишечника.

Различают:

— **острый колит** — протекает одновременно с воспалением тонких кишок (энтероколитом) и желудка (гастритом);

— **язвенный колит** — в стенках толстого кишечника возникает воспалительный процесс, образуются язвочки;

— **инфекционный колит** — вызывается патогенной микрофлорой;

— **ишемический колит** — появляется по причине плохого снабжения кишечника кровью;

— **лекарственный колит** — возникает из-за приема некоторых антибиотиков;

— **радиационный колит** — связан с лучевой терапией;

— **хронический колит** — представляет собой угасание симптомов острого колита с периодическими обострениями.

Колит может возникнуть на фоне хронических воспалительных заболеваний органов пищеварения, таких как гастрит, холецистит, холангит, панкреатит, или очагов хронической инфекции в организме (тонзиллит, аднексит — воспаление придатков, простатит и др.). Такие колиты получили название вторичных.

Наиболее распространен колит, вызванный кишечной инфекцией. На заболевание указывают ложные позывы на дефекацию, урчание, вздутие живота, понос, иногда с кровью и слизью, боли в животе. При тяжелых формах острого колита появляются симптомы обезвоживания организма. Недомогание длится от нескольких дней (острый колит) до нескольких недель и даже месяцев (хронический колит).

Хроническое течение заболевания приобретает либо сразу (алиментарные, вторичные колиты), либо развивается из острого воспаления толстой кишки.

Для хронического колита характерны обострения и ремиссии. Основными симптомами недуга являются боль в животе и нарушение функции кишечника. Боль чаще всего ноющая, различная по интенсивности и распространенности. Появление или нарастание неприятных ощущений отмечается в момент усиления перистальтики (после еды, перед дефекацией, при физическом и нервном напряжении). Могут беспокоить зуд и мокнутие в заднепроходном отверстии, чувство тяжести и жжения в прямой кишке.

В период ремиссии стул нормализуется, в период обострения возможны как поносы, так и запоры. Болезнь

сопровождается также метеоризмом и повышенным отхождением газов.

Используются следующие методы диагностики колита: бактериологический и микроскопический анализ кала, рентгенологическое и эндоскопическое исследования (ректороманоскопия, колоноскопия с биопсией).

В лечение колита особое место отводится диете. При диарее рекомендуются обволакивающие и адсорбирующие средства. Назначают антибактериальную или противопаразитарную терапию, при токсических колитах — солевые

слабительные, а также борются с обезвоживанием организма.

При колитах, осложненных трещинами заднепроходного отверстия, геморроем, помогают ректальные свечи с лекарственными препаратами (красавкой, новокаином).

В период обострения хронических колитов назначают на короткое время антибиотики или другие лекарственные препараты. При обострении хронической формы болезни хорошо помогают физиотерапевтические методы и санаторно-курортное лечение.

Утешение диетой

В лечении колитов диета играет решающую роль.

Нельзя:

- ◆ есть как очень горячую, так и слишком холодную пищу, пить много жидкости;
- ◆ злоупотреблять мясной пищей, особенно свининой и говядиной;
- ◆ есть сырые овощи (салаты под запретом);
- ◆ пить неразбавленные фруктовые соки; можно есть некоторые фрукты в сыром виде, например яблоки и груши, но без кожицы — она плохо переваривается и раздражает слизистую оболочку толстого кишечника;
- ◆ есть фрукты и овощи с семенами (помидоры, малину, ежевику);
- ◆ употреблять различные приправы и специи;
- ◆ включать в рацион хлеб с отрубями — отруби царапают и раздражают стенки толстой кишки;

- ◆ есть любые жареные блюда.

Можно:

- ◆ есть куриное мясо, баранину;
- ◆ употреблять все овощи, не содержащие семян; плоды только в отварном или тушеном виде;
- ◆ вводить в рацион чернослив, сливы без семян и испеченные;
- ◆ есть фруктовые десерты без семян и пряностей;
- ◆ готовить супы-пюре, густые, протертые;
- ◆ есть хлеб черствый и получерствый; употребление сливочного масла и жиров нужно свести к минимуму;
- ◆ перед завтраком полезно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры, а вот от кофе следует отказаться.

**И. АБАНИНА,
Иркутск.**

Полезный совет

Неплохой эффект при колитах оказывают микроклизмы из ромашки аптечной с медом.

1 ст. ложку цветков ромашки заваривают стаканом кипятка, после охлаждения добавляют 1 ч. ложку меда. На одну микроклизму требуется 30–50 мл препарата. Курс — 8 процедур.

Чистотел — знакомый и полезный

Чистотел прекрасно помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, а также лечит простуду и миому.

Перед лечением желательно прочитать молитву и попросить помощи от всех болезней.

Большой пучок чистотела прокрутите в мясорубке, залейте 3 л подсолнечного масла (лучше в стеклянной банке). Поставьте на 10 дней в солнечное место (на ночь занесите в дом).

В стакан кипяченой воды (40 °С) положите 1 ст. ложку масла с чистотелом. Вылейте смесь в банку 0,6 л или 0,8 л и хорошо взбейте венчиком или миксером. Получится эмульсия.

Принимайте приготовленное лекарство за 30 минут до еды 2 раза в день (утром и вечером) по полстакана. Перед употреблением взбалтывайте и пейте только в теплом виде (вторую половину стакана вечером разогрейте на водяной бане).

Курс лечения — 10 дней, 5 дней — перерыв. Затем продолжайте прием в течение месяца, затем сделайте перерыв на месяц и так до того, как закончится лекарство.

Этот рецепт дала моя тетя, которая с помощью чистотела избавилась от миомы.

**Т. КУЗЬМИНА,
Красноярский край.**



ФИТОаптечка

- ◆ При колите 2 ст. ложки листа мяты перечной заливают 400 мл кипятка и настаивают 20 минут. Принимают по стакану полученного средства 3 раза в день за 20 минут до еды.
- ◆ Советуют 2 раза в день пить сыворотку из-под брынзы.

Очищение для оздоровления

Есть у меня волшебный рецепт, который очищает кишечник, печень, почки, сосуды, кровь, выводит из организма шлаки и токсины.

В трехлитровую банку налейте 300 г меда, положите туда 6 свежих куриных яиц (сырых). Яйца должны быть домашними и оплодотворенными, их предварительно вымойте холодной водой и насухо вытрите. Затем добавьте 1,5 л домашнего молока.

Горлышко банки закройте марлей в 2–3 слоя, сверху закрепите один слой газеты, поместите емкость в темный целлофановый пакет и поставьте в теплое место (теплое, но не горячее, чтобы молоко не сварилось).

Когда состав будет готов, появится специфический кислобательный запах и яйца всплывут. На это потребуется от 9 до 12 дней (зависит от температуры в помещении). Скорлупа во время настаивания растворится, яйца останутся в тонкой внутренней

пленке и увеличатся в размере.

Далее столовой ложкой снимите заплесневевшие сливки, они не нужны. В большую тарелку переложите яйца, осторожно проколите пленку, белок, как вода, выльется в тарелку. Пленки выбросьте, а желтки положите в отдельную посуду. Яичные белки вылейте опять в банку. На горлышко банки накиньте 3–4 слоя марли, закрепив резинкой, и процедите жидкое содержимое, его будет примерно 1,5 л.

Принимайте лечебную смесь утром натощак по 50 г 1 раз в день, перед употреблением хорошо взбалтывайте. Полученной смеси должно хватить на 1 курс, который длится месяц. Хранят средство в холодильнике.

В 1-й год проводят 4 курса лечения; во 2-й год — 3 курса, а далее — по 2 курса в год.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Сила тысячелистника и пижмы

Знаю я рецепт замечательного лекарства, которое помогает при различных болезнях желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах цветы пижмы и траву тысячелистника. Я беру по стакану растений, высыпаю

в литровую банку, добавляю холодной воды и оставляю на ночь. Утром переливаю содержимое из банки в кастрюлю, помещаю на огонь, довожу до кипения, но не кипячу, остужаю, а затем снова довожу до кипения.

Получается 1 л настоя, которого хватает на 20 дней лечения.

Настой процеживаю через несколько слоев марли и добавляю в него 2 граненых стакана сахара, снова довожу до кипения, но уже кипячу 10 минут. От сахара появляется белая пенка — ее нужно

убрать. После чего настой остужаю, разливаю по баночкам и ставлю в холодильник.

Принимают лекарство по 1 ст. ложке утром и вечером перед сном.

Бальзам получается замечательный, он лечит не только желудок, кишечник и печень, но и помогает при астме, болезнях почек, а также при других проблемах со здоровьем, улучшая работу иммунной системы организма.

Л. МАРКОВА,
Забайкальский край.

Морковный отвар

Хочу предложить рецепт от колита для детей.

Взять 0,5 кг моркови, 1 л воды, 100 г сахара и сливочное масло на кончике ножа.

Морковь натереть на мелкой терке, залить 1 л воды и варить в течение часа на медленном огне. Потом добавить сахар, сливочное масло и долить воды до первоначального объема.

Прокипятить 3 минуты, остудить и процедить.

Отвар давать ребенку в любое время, когда он захочет пить (можно вместе с морковкой). Результат очень хороший. Только средство нужно готовить каждый день, вчерашний отвар не давать.

В. ГУСЕВА,
Оренбургская область.

Рисовая каша — помощница наша

Колит — болезнь трудная, но не стоит отчаиваться. Попробуйте такой рецепт.

1 стакан риса залейте 2 стаканами теплой воды и варите до готовности. Теперь с половины лимона снимите шкурку, выньте косточки и

мякоть мелко порежьте. Добавьте в рисовую кашу. Ешьте это блюдо в течение 5 дней по утрам вместо завтрака. Сразу почувствуете улучшение.

А. ПРОТАСОВ,
Кяхтинский район, Бурятия.

Вылечила колит грецкими орехами

Несколько лет подряд болел у меня кишечник. Я знала, что это колит.

Однажды прочитала в газете, что колит можно вылечить грецкими орехами (об этом писал врач высшей категории). Мол, нужно съедать 7–8 штук грецких орехов между завтраком и обедом и столько же между обедом и ужином. Курс лечения — месяц.

Решила я полечиться по его рекомендации. Орехи брала на работу: часов в 11 съем одну порцию, в 16 часов — вторую. Ела орехи месяц, тщательно пережевывая.

Я не могла знать, вылечила ли я колит, хотя самочувствие улучшилось. А к врачам не обращалась, боялась, не поверят мне, посмеются.

В следующем году мне дали путевку в санаторий — полечить желудок, там же и кишечник проверили. Врач поставила аппарат, посмотрела и удивилась: рубцы, рубцы. Решила, что операцию делали (кишечник был в порядке).

Вот тогда я и узнала, что грецкими орехами вылечила колит.

И. САННИКОВА,
Ульяновск.

Кишечник скажет спасибо

Колит и энтероколит. 1 ст. ложку **меда** растворите в стакане холодной кипяченой воды и выпейте перед едой при колите (воспалении толстой кишки). В день принимайте 3 стакана медового раствора. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

С помощью меда кишечник очищается от патогенной микрофлоры. В то же время мед стимулирует развитие нужных бактерий, участвующих в переваривании пищи и в выработке витаминов, гормонов

и других биологически активных соединений.

1 ч. ложку **перги** растворите в 50 мл кипяченой воды, настаивайте 2–3 часа и выпейте. В течение дня примите три такие дозы. Курс лечения при колите составляет 1–1,5 месяца. В течение года лечение можно повторить 3–4 раза.

Растворите 80–100 г **меда** в 1 л **яблочного сока** или кипяченой воды комнатной температуры и пейте по стакану 3–4 раза в день в течение

1–1,5 месяца при хроническом энтероколите (одновременном воспалении тонкой и толстой кишок). В течение года можно провести 3–4 курса.

Сухую измельченную траву **зверобоя** залейте 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:5, настаивайте в темном месте 10–12 дней, затем процедите.

Принимайте по 40–50 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день при энтеритах, колитах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при желчнокаменной болезни, цистите, ревматизме, геморрое и т. п.

Настойку из зверобоя можно применять и наружно для полосканий (по 30–40 капель на полстакана воды) при заболеваниях полости рта, для укрепления десен, устранения неприятного запаха изо рта.

Настой зверобоя: 2 ст. ложки сухой измельченной травы залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 30–60 минут, затем процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при энтероколите.

Этот настой полезен и при других желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, метеоризме, расстройстве стула, язвенном колите, геморрое), болезнях печени

и желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, ночном недержании мочи.

Ванна с отваром сосновых игл: 1,5 кг сосновых веточек (можно с шишками) измельчите, залейте кипяченой водой, кипятите 30 минут, затем настаивайте под крышкой 10–12 часов. Процедив, вылейте в ванну (для сидячей ванны достаточно 750 г сосновой хвои, для ножной — 300 г).

Ванна оказывает прекрасный лечебный эффект при астме, болезнях легких и кожи, нарывах, бессоннице, повышенной нервной возбудимости, подагре, ревматизме, ОРЗ. Сосновая ванна тонизирует, укрепляет сердце и нервную систему, способствует восстановлению сил у выздоравливающих после тяжелых болезней.

При переутомлении, общем упадке сил, больших физических и психических нагрузках ежедневно выпивайте стакан **морковного сока**.

Целебные запахи. Запахи ромашки, мяты, розы, садовой фиалки, апельсина и лимона освежают воздух и благотворно влияют на эмоциональное состояние, улучшают настроение, повышают работоспособность. Их аромат помогает быстрее восстанавливать силы.

В. ЗАГИНАЙЛОВА,
Приморский край.

Полезный совет

При язвенном колите 1 ст. ложку листьев лесной земляники заварите 2 стаканами кипятка, затем остудите и процедите. Пейте полученный отвар вместо чая или проведите специальный курс: принимайте средство 2 недели по полстакана 2–3 раза в день.

Дисбактериоз

Конфликт бактерий

Наш кишечник заселен множеством бактерий, среди которых есть полезные, а есть болезнетворные. Если баланс между ними соблюдается, то человек здоров. Но если по каким-либо причинам численность вредных микробов увеличивается, то происходят нарушения в кишечной микрофлоре и возникает дисбактериоз.

О дисбактериозе мы попросили рассказать кандидата медицинских наук Ольгу Владимировну РУИНУ.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Нередко это происходит **при снижении иммунитета**. Поэтому недугом чаще всего страдают маленькие дети и пожилые люди. У пожилых состояние усугубляется тем, что они вынуждены принимать много лекарств: ведь чем старше возраст, тем больше болячек. **У людей после 60 лет часто имеется целый перечень заболеваний:** у половины пенсионеров — два хронических недуга, у 30% — от трех до пяти, а у 13% — более восьми недугов.

Способствуют дисбактериозу **инфекционные заболевания** (особенно те из них, которые затрагивают кишечник, например, дизентерия и сальмонеллез), **отравления, длительное лечение антибиотиками, воздействие радиации, выбросы промышленных предприятий.**

При дисбактериозе в кишечнике могут жить бактерии, которых там

быть не должно (например, золотистые стафилококки), но иногда просто не хватает своей полезной микрофлоры. В последнем случае болезнь лечится быстрее. Нередко бывает так, что нормальной микрофлоры почти нет, а вот ненужных микробов — сколько угодно. Считается, что таких больных почти две трети.

НЕ ОПОЗДАЙТЕ!

Долгое время дисбактериоз может никак не проявляться. Разве что иногда у больного возникают боли в животе, тошнота, нарушение стула, слабость, быстрая утомляемость. Многие пациенты не обращают на это внимания, а идут к врачу тогда, когда дисбактериоз «встанет в полный рост». **После обильного застолья или перенесенных гриппа и простуды** у больных вдруг появляются серьезные жалобы. Чаще

всего дисбактериоз в этом случае бывает запущенным. Обычно такое случается у взрослых людей (в том числе и пожилых) и у школьников.

Другое дело — маленькие дети. Они сразу привлекают к себе внимание взрослых своим беспокойством, плачем. Поэтому запущенные формы болезни у них встречаются реже. Впрочем, в любом случае нарушение микрофлоры в кишечнике требует длительного лечения.

БОЛИ В ЖИВОТЕ

Каких-то конкретных признаков, свидетельствующих об этом недуге, нет. Пациенты жалуются на **боли в животе** (от слабых до выраженных), **нарушение стула и пищеварения, повышенное газообразование, тошноту**, иногда — **рвоту**. У маленьких детей может быть недостаточный прирост массы тела даже при хорошем аппетите. Связано это с тем, что при дисбактериозе нарушается всасывание полезных веществ из кишечника. Кроме того, картина болезни будет зависеть от того, каким микробом вызвано заболевание.

Если виноват **стафилококк**, то повышается температура тела, возникают слабость и разбитость; мучает головная боль, снижается аппетит. Многих пациентов беспокоят бессонница, боли в животе, расстройство кишечника (стул становится частым, до 7–10 раз в сутки, иногда со слизью и кровью). Нередко при этом ставится диагноз: кишечная инфекция и назначается курс антибиотиков. Но через некоторое время болезнь обостряется вновь.

Если **дисбактериоз вызван грибами** (возбудителями молочни-

цы), то пациенты жалуются на боли в животе, тошноту и метеоризм. Стул частый, жидкий, со слизью, с зеленью, может быть пенистым.

Если **болезнь вызвана протеем** (условно патогенной бактерией), то больных беспокоят постоянные боли в животе, слабость и утомляемость. Отличительные признаки этого недуга — обложенный белым налетом язык и стул в виде кашицы.

Но чаще всего, увы, дисбактериоз вызывается не одним, а несколькими видами микробов. В этом случае жалобы могут быть самыми разнообразными.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

Если болезнь связана с **недостатком полезной микрофлоры** (например, бифидо- или лактобактерий), то назначаются соответствующие препараты: бифидум-бактерин, лактобактерин, линекс, бифиформ и т. д. Эти лекарства содержат недостающие микробы. Кроме того, способствуют заселению кишечника нормальной флорой энтерол, хилак-форте, энтеродез.

Если же в кишечнике **живут «вредные» микробы**, такие как, например, стафилококк, стрептококк, то лечение проводится в два этапа. Сначала устраняется вредный микроб, и только после этого кишечник заселяется микробами полезными. Для этого могут использоваться антибиотики, нитрофураны, бактериофаги, а также сорбенты (активированный уголь, полифепан, смекта и т. д.). Но важно помнить, что самостоятельно пить антибиотики нельзя: этим можно сильно

навредить кишечнику. Иногда врачи прописывают пациентам ферменты (фестал, мезим-форте, панкреатин и т. д.). Но долго применять их не рекомендуется, так как они угнетают выработку собственных ферментов организма. Кроме того, к основному лечению обычно подключают средства, укрепляющие иммунитет, и витамины.

Впрочем, обольщаться и ждать быстрого результата не стоит: **лечиться при дисбактериозе придется долго. У пожилых людей недуг может тянуться годами.** Связано это с возрастными изменениями кишечника и со снижением иммунитета. Главное, нужно добиться; чтобы обострения болезни возникали как можно реже и протекали легче.

Зверобой — болезням бой!

Причин дисбактериоза множество, поэтому желательно знать, почему возникло данное заболевание.

У меня дисбактериоз развился после удаления желчного пузыря. Я принимала в то время много антибиотиков, в результате произошло нарушение микрофлоры кишечника.

Если в организме мало бифидобактерий, то поможет бифидумбактерин. Если в появлении дисбактериоза виноваты антибиотики, то попейтесь травой зверобоя или корой дуба.

◆ 1 ст. ложку **коры дуба** залейте стаканом кипятка, кипятите 3–5 минут. Принимайте по 50 г 2 раза в день.

◆ 1 ст. ложку **зверобоя** залейте стаканом кипятка и поддержите на водяной бане 10 минут. Принимайте по 70 г 3 раза в день.

Нормализовать микрофлору кишечника поможет настой тимьяна (чабреца).

Желательно во время лечения пить бифидок или айран с зубчиком чеснока утром и вечером по 150 г.

А. КАЛИНИЧЕВА,
г. Майкоп, Адыгея.

Полезный совет

Крепкий чай — сильный антисептик, способный убивать патогенную микрофлору кишечника. Эти его свойства рекомендуется использовать при диарее и тошноте. Например, в дороге при появлении неприятных ощущений медленно разжуйте щепотку заварки.

О. АБРАМОВСКАЯ,
Свердловская область.

Если со стулом плохо...

Поносом врачи называют частый и жидкий стул. Понос — это противоположность запору, другая крайность, жить с которой ничуть не легче.

Что мы считаем нормой? Это «оформленные» каловые массы коричневого цвета, не водянистые, в них не должно быть примесей слизи, крови, зелени или чего-то еще.

А вот что нормой не является.

Инфекционный понос, с зеленью, с пеной, с примесями слизи и крови наблюдается при попадании в наш организм **болезнетворных бактерий** или вирусов. Как правило, он сопровождается повышением температуры, а иногда — и нарушением общего состояния.

Но нередко понос бывает признаком **хронического энтероколита** — воспаления толстого и тонкого кишечника. Этот недуг может вызываться самыми разными причинами: воздействием токсических веществ, аллергией, глистами, недолеченными инфекционными заболеваниями,

нарушениями иммунитета, дисбактериозами.

Дисбактериоз кишечника — состояние, вызванное нарушением кишечной микрофлоры. При этом в кишечнике могут жить бактерии, которых там быть никак не должно, а может, просто кишечнику не хватает своей, полезной микрофлоры.

Дисбактериоз чаще диагностируется у маленьких детей, которые беспокоятся, плачут, сучат ножками, сигнализируя таким образом родителям о своем заболевании и вынуждая их обращаться к медикам. А вот пациенты постарше нередко остаются без внимания, хотя дисбактериоз может быть и у них. Чтобы избавиться от этого недуга, потребуется участие врача и специальные анализы.

Но в любом случае лечить понос (так же, как и запор) нельзя без соблюдения диеты! Без нее все ваши усилия будут напрасны, как бы вы ни старались.

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук.

Диагностика

Для того чтобы поставить точный диагноз, нужно провести некоторые исследования.

- ◆ Прежде всего необходимо сдать анализ кала на определение состава микрофлоры (тест на дисбактериоз), на яйца глист.
- ◆ Сделать копрограмму (чтобы узнать, какой участок желудочно-кишечного тракта не справляется с пищеварением).
- ◆ Могут понадобиться дополнительные исследования для уточнения причины дисбактериоза: УЗИ поджелудочной железы и печени, гастроскопия.

■ Кстати

Помимо постоянного ощущения дискомфорта в животе дисбактериоз чреват общим снижением иммунитета, что, в свою очередь, может обернуться хроническими гайморитом, нейродермитом, бронхитом и даже бронхиальной астмой.

Процветание вредной микрофлоры в кишечнике может вызывать также болезни печени и почек, поражения суставов, неполадки в половой сфере.

Что есть можно, а что нельзя

◆ Забудьте про острые подливы с луком и специями, газировку, кофе, шоколад, дрожжи, горох, фасоль, бобы, свежую белокочанную капусту, арбузы и дыни; уберите на дальнюю полку консервы.

◆ Ограничьте потребление молока.

◆ Помните, что кишечную слабость вызывают абрикосы, слива, свекла, виноград, крыжовник, малина, облепиха; из сухофруктов — курага и чернослив.

◆ Стимулируют кишечник сладости, кисломолочные продукты, гречневая каша, пшеничные отруби, мед, сахар, варенье.

◆ Закрепляющим действием обладают гранат, рис, настой и отвар черники, черной смородины, груши, крепкий чай, слизистые супы и большинство «белых» каш.

◆ Готовьте блюда на пару или на воде; можно и запекать продукты, но только без грубой корки. Жаренье исключается!

Разрешенные продукты

◆ Хлеб пшеничный несвежий (вчерашней выпечки или подсушенный).

◆ Супы на некрепком мясном, рыбном бульоне или овощном отваре (кроме капустного).

◆ Нежирное мясо, курица, индейка — запеченные, отварные или приготовленные на пару.

◆ Рыба — только нежирная.

◆ Молоко, сливки и сметана — только в качестве добавки к блюдам; вчерашний кефир — в самостоятельном виде; нежирный творог.

◆ Яйца — одно-два в день в виде омлета.

◆ Каша на воде (или с добавлением молока).

◆ Из овощей — картофель, цветная капуста — вареные или запеченные.

◆ Из фруктов — все спелые и сладкие, без кожуры.

◆ Соусы, приготовленные на слабом мясном, рыбном бульоне или молочные.

- ◆ Из напитков — некрепкий чай на воде или молоке, некрепкий кофе или какао.
- ◆ Из трав помогают черемуха, черника, фенхель (плоды), а также кора дуба и листья шалфея.

Понесло! Но отчего?

Около 10 лет у меня жидкий стул. Сначала это была реакция на молоко. Но затем понос начался и на другие продукты, практически на все. Похудела на 10 кг. Ем только рис и пшено на воде, но от проблемы не избавилась. Врачи ставили диагноз: реактивный панкреатит, синдром раздраженного кишечника, говорят, что ставили методом исключения. От поноса ненадолго спасает имодиум, а от боли ничего не помогает. Подскажите, что делать? Еще у меня отеки.

**Н. К.,
Брянская область.**

Отвечает врач-гастроэнтеролог Ирина Владимировна СЕНЧЕНКО.

Реакция на молоко в виде повышенного газообразования, жидкого стула, урчания в животе встречается нередко. Связано это может быть с недостаточностью ферментов (например, лактозы), воспалительными заболеваниями кишечника, синдромом раздраженного кишечника, дисбиозом (дисбактериозом) кишечника, неязвенной диспепсией, язвенным колитом, болезнью Крона, микроскопическим колитом и др. Точный диагноз действительно можно поставить методом исключения.

Основными проявлениями синдрома раздраженной кишки являются:

- ◆ боли, локализующиеся внизу живота и в его боковых отделах, которые могут уменьшаться после опорожнения кишечника, изменение частоты стула (чаще 3 раз в день или реже 3 раз в неделю);
- ◆ изменение характера стула (твердый, комковатый или жидкий, водянистый);
- ◆ напряжение при опорожнении кишечника, неотложные позывы на стул, чувство неполного опорожнения кишечника, выделение слизи с калом, вздутие живота;
- ◆ у женщин также могут наблюдаться нарушения менструального цикла и болезненные ощущения в

нижних отделах живота во время полового акта.

В основе синдрома раздраженной кишки лежат расстройства нервной регуляции двигательной функции кишечника, причиной которых являются, как правило, психозомоциональные стрессы.

Дисбактериоз кишечника — это изменение микробного пейзажа кишечника. Дисбиоз в той или степени возникает у большинства больных с заболеванием органов пищеварения, с наличием очагов хронического воспаления, после перенесенных острых кишечных инфекций, при длительном приеме лекарственных препаратов (в первую очередь антибиотиков), при неполноценном питании (в том числе раздельном, экзотических диетах).

Проявления дисбактериоза: боли в животе, метеоризм, поносы, потеря массы тела, гиповитаминозы, анемия.

Какими же заболеваниями может быть вызван дисбактериоз:

- ◆ хронический панкреатит (реактивный панкреатит — это вторичное состояние, развивающееся на фоне уже имеющихся заболеваний желудочно-кишечного тракта и непосредственной причиной развития дисбиоза не являющееся);
- ◆ состояния после удаления желчного пузыря;
- ◆ дисахаридазная недостаточность;
- ◆ состояние после хирургического лечения язвенной болезни;
- ◆ дивертикулярная болезнь;
- ◆ хронические заболевания печени;
- ◆ глистные инвазии, в частности лямблиоз.

Кроме обычных анализов нужно сдать кал на бактерии кишечной группы (сальмонелл, иерсиний, клостридий) для исключения инфекционной природы заболевания. Отеки в данной ситуации могут быть связаны с низким содержанием белка в крови, нарушением электролитного баланса. Боли указывают на то, что в процесс вовлечена толстая кишка. Из письма ясно, что причина заболевания точно не выяснена, поэтому дать конкретные рекомендации достаточно сложно.

Ориентировочно при дисбиозе, синдроме раздраженного кишечника можно рекомендовать следующую схему.

1-я неделя — ферментный препарат (мезим форте, или креон, или панцитрат по 1 дозе 2–3 раза в день в начале еды) + кишечный адсорбент (маалокс, или фосфалюгель, или смекта по 1 дозе 3 раза в день через час после еды).

На 2-й неделе подключаются интетрикс (1 капсула 4 раза в день) + бифиформ (1–2 капсулы 3 раза в день за 30 минут до еды). Прием ферментов и адсорбентов на 2-й неделе продолжается.

3–5-я неделя — бифиформ (1 капсула 3 раза в день за 30 минут до еды) на фоне приема ферментов и адсорбента.

Обязательно нужно возмещать жидкость и соли, теряемые при поносе. Для этого может использоваться регидрон, а при недоступности растворов промышленного производства рекомендуется раствор собственного приготовления (8 ч. ложек сахара, 1 ч. ложка поваренной соли, сок 2 апельсинов на 1 л воды).

Найдем управу на дисбактериоз

Главная причина возникновения дисбактериоза — это применение антибиотиков. Среди прочих причин можно назвать заболевания пищеварительного тракта, неправильное питание, стрессы, эндокринные заболевания, нарушение экологии, а также длительный прием слабительных препаратов. Что же происходит с организмом больного дисбактериозом?

Снижается защитная функция кишечника, помогающая ему в борьбе с болезнетворными микроорганизмами.

Осложняется процесс всасывания витаминов и минеральных веществ, особенно железа и кальция. В результате снижается иммунитет, человек чувствует себя усталым и разбитым. В организме развиваются гнилостные процессы, повышается нагрузка на печень и почки, которым и без того приходится нелегко.

Особенно опасен дисбактериоз для маленьких детей. Плохое усвоение кальция, железа и других витаминов приводит к отклонению в развитии зубов, костей, мышечной ткани и мозга.

Дисбактериоз у детей лечится **кислыми соками**: гранатовым, лимонным, айвовым и др. Не забудьте про чеснок. Вот действительно волшебное средство против дисбактериоза. Нужно очистить один **зубчик чеснока**, нарезать его на дольки и глотать натошак 2 раза в день в те-

чение 3–4 недель. Проходя непереваренным через желудок, чеснок губительно действует на патогенную микрофлору кишечника и благотворно влияет на полезную микрофлору, активизируя ее деятельность.

При жидком стуле рекомендуется временно исключить из рациона питания черный хлеб, цельное молоко, сырые овощи и фрукты, жирную пищу и острые приправы. Следует употреблять слизистые рисовые и овсяные супы, каши, кисели, соки из моркови, черной смородины и граната.

Некоторые растения активизируют деятельность полезной микрофлоры. Вот несколько рецептов из природной аптечки. Но помните, что при дисбактериозе эффективны только длительные курсы фитотерапии в течение 2–3 месяцев. И еще: улучшение состояния в течение первых двух недель не является поводом для прекращения лечения.

◆ 1 ст. ложку измельченной коры дуба залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте в теплом виде 4 раза в день по полстакана, детям по 2–3 ст. ложки.

◆ 1 ст. ложку листьев шалфея залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса, процедите,

принимайте в теплом виде 3–4 раза в день. Взрослым по полстакана, детям по 2–3 ст. ложки.

◆ 2 ст. ложки манжетки обыкновенной залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите, добавьте по вкусу мед. Пейте 3–4 раза в день перед едой по полстакана, детям по 1–2 ст. ложки.

◆ Возьмите 1–2 ст. ложки растертых семян или травы укропа, залейте 0,5 стакана кипятка. Пейте 3–5 раз в день по полстакана за полчаса до еды (детям по 1–2 ст. ложки).

До завтрака примите 1 ч. ложку масла расторопши, затем сделайте муку из семян расторопши и принимайте по 1 ч. ложке за полчаса до еды. Завтракайте овсяными хлопьями (2 ст. ложки на стакан воды). Потом принимайте препараты с бактериями.

При дисбактериозе, сопровождающемся постоянными поносами, рекомендуются следующие сборы трав.

◆ Возьмите 3 части змеевика, по 2 части корневищ кровохлебки, плодов черники, плодов черемухи, листьев каштана конского, по 1,5 части ольховых шишек и плодов тмина.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, держите на кипящей бане 20 минут, охладите до комнатной температуры и процедите. Принимайте по трети стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды в течение 20–30 дней.

◆ Возьмите травы горца птичьего, цветков арники горной, цветков черемухи — по 3 части, цветков тысячелистника и ромашки — по 2 части, листьев шалфея — 1,5 части, травы фиалки трехцветной — 1 часть.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте при комнатной температуре 6 часов. Принимайте по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 недель.

**Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.**

Попробуйте квашеную траву

Забыть про дисбактериоз вам помогут квашеные травы: хвощ, сныть, лебеда, медуница, иван-чай (кипрей), листья ревеня, гороха, редиса, брюквы, моркови, свеклы.

В растениях содержится много витаминов (К, С, А, Е, группы В). Кроме того, при квашении образуется молочная кислота, которая повыша-

ет иммунитет и помогает справиться с дисбактериозом.

Как правильно квасить лекарственные травы? Перебранные и подготовленные чистые листья обдайте крутым кипятком, уложите в эмалированную посуду слоями, пересыпая солью (на 3-литровую банку травы — 6 ст. ложек соли).

Чтобы улучшить вкус, можете добавить чеснок, лаврушку, перец и другие пряности.

Для закваски необходимо 3 кусочка черного ржаного хлеба или 3–4 ст. ложки квашеной капусты.

Накройте содержимое посуды кругом, сверху положите гнет и об-

вяжите марлей. Оставьте бродить на 4 дня.

Затем переложите все в стерилизованные банки и закройте пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике под морозилкой.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.

В аптечке — хвойная вода

У многих народностей Сибири дисбактериоз лечат хвойной водой: к 0,5 л родниковой (можно дистиллированной) воды добавьте 25–30 капель пихтового масла. Смесь взбейте миксером.

Принимайте по трети стакана полученного средства 3 раза в день за 20 минут до еды в течение двух недель.

Противопоказанием для приема пихтовой воды является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Зола — черное лекарство

Принцип целебного действия золы основан на ее способности связывать и выводить из организма вредные вещества и токсины.

Самой полезной считается **березовая зола**: она лечит заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционные, а также применяется при атеросклерозе, ишемии, артрите и аллергии.

3 ст. ложки золы заливают 0,5 л кипяченой воды, настаивают 2 часа, процеживают через марлю. Настой

пьют по 4 ст. ложки 2 раза в день.

Липовую золу используют при простудных заболеваниях, простатите и почечнокаменной болезни.

1 ст. ложку золы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса, процеживают и пьют по 3 ст. ложки 3–5 раз в день. Курс лечения — 14 дней.

Дубовая зола лечит диарею, нормализует давление в кровеносных сосудах.

Заливают 4 ст. ложки 1 л кипятка, настаивают сутки, затем аккуратно

сливают настой. Принимают его в течение 14 дней по 3 ст. ложки 3 раза в день, затем делают перерыв на 5 дней и повторяют лечение.

Сосновая зола помогает при болезнях мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта, диабете и опухолях. Сосновую золу применяют так же, как и дубовую.

Осиновую золу используют

для лечения колитов, заболеваний бронхов и легких.

4 ст. ложки с верхом золы заливают 1 л кипятка, настаивают сутки. Настой пьют по 3 ст. ложки 3 раза в день в течение 11 дней, затем делают перерыв на 22 дня и повторяют курс лечения.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Чай, чай, выручай!

Хочу дать совет родителям, чьи дети страдают от жидкого стула. Однако сразу оговорюсь, мой рецепт подходит только в том случае, если причиной дисбактериоза не является дизентерия (то есть нет палочки).

В 8 месяцев у меня заболел сын. И я запустила болезнь, леча ребенка всеми лекарствами, которые мне советовали. Ничего не помогало, у сына был понос. Я уже решила вызывать «скорую помощь», но тут пришла соседка и посоветовала необычное лекарство.

Берем половник, насыпаем в него 1 ч. ложку с горкой сухого черного чая, 1 ч. ложку сахарного

песка и наливаем 2 ст. ложки водки. Все аккуратно доводим до кипения и процеживаем.

Ребенку до 1 года надо дать этого снадобья совсем чуть-чуть — $\frac{1}{8}$ часть чайной ложки (буквально несколько капель), детям старше года — $\frac{1}{4}$ часть чайной ложки, детям старше 2 лет — половину чайной ложки.

Бывает, что ребенка от такого лечения может вырвать. Тогда надо повторить прием через 30 минут.

Уверяю вас, эффект бывает почти мгновенный — понос прекращается.

Н. ЩЕРБАКОВА, Нижегородская область.

■ От редакции

Дорогие друзья, еще раз напоминаем вам о необходимости быть предельно осторожными при применении рецептов народной медицины в качестве помощи очень маленьким детям. Их организм совершенно по-другому реагирует на многие средства, потому что не все системы и органы еще созрели.

Не отказывайтесь от кефира

◆ 48-часовая (двое суток) кефирная диета восстановит микрофлору кишечника и поможет решить многие проблемы пищеварения.

Утром выпейте стакан отвара сенны, ревеня, ромашки или брусничного листа, потом питайтесь одним кефиром (6–8 стаканов в день). После кефирной диеты плавно переходите на привычную пищу, избегая жирного, мучного, сладкого в течение недели.

◆ Возьмите 1 л кефира, 2 средних головки чеснока (пропустите через пресс), 5–6 средних луковиц (мелко

порежьте и растолките). Луково-чесночную массу залейте кефиром, настаивайте неделю.

Принимайте одну неделю по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды; вторую неделю — по 2 ст. ложки 3 раза в день, третью неделю — по 3 ст. ложки 3 раза в день и так далее. Остановитесь на трети стакана 2–3 раза в день. Пить такой кефир можно долго — полгода, год, чем дольше, тем здоровее будете.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Синдром раздраженного кишечника

Живот в депрессии

Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни мучился от болей в животе. А если к этим страданиям прибавляются еще избыточное газообразование и неустойчивый стул, то жизнь становится не в радость. Так болезненно реагирует кишечник на жизненные ситуации, которые мы принимаем близко к сердцу. А если эти отрицательные или положительные эмоции постоянно подавлять в себе, то может развиться синдром раздраженного кишечника.

Как справиться с этой проблемой, рассказывает гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.

— Неужели наши эмоции могут так «разволновать» кишечник?

— Конечно. Центральная нервная система влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Синдром раздраженного кишечника представляет собой функциональное расстройство, которое не связано с непосредственным поражением самого кишечника. В основном этим заболеванием страдают молодые эмоциональные женщины от 20 до 40 лет, подверженные различным стрессам. Поэтому синдром раздраженного кишечника обычно возникает при неврозах. При этом не всегда страдают нижние отделы кишечника — невроз может проявиться в виде тяжести в подложечной области, тошноты, рвоты. Важно отличать синдром раздраженного кишечника от других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

— А какие болезни могут скрываться под маской синдрома раздраженного кишечника?

— Обычно пациенты, страдающие этим заболеванием, жалуются на боли в животе и расстройство стула (запоры или диарею). Но если человек при этом стремительно худеет, у него повышается температура тела или появляются кишечные кровотечения, то это уже не связано с синдромом раздраженного кишечника, а указывает на более серьезную патологию (опухоли, неспецифический язвенный колит, дивертикулез, болезнь Крона, полипоз и т. д.).

— Многие люди не воспринимают расстройство кишечника как болезненное состояние и не обращаются к врачам. Чем опасно это заболевание?

— Синдром раздраженного кишечника не приводит к каким-то серьезным патологиям, но неправильный рефлекс может закрепиться надолго, что осложняет выход из болезненного состояния. Например, человек, мучаясь запорами, начинает принимать слабительные. А эти препараты вызывают нарушения кишечной микрофлоры, раздражают его слизистую оболочку. В результате возникает привыкание к медикаментам, и их приходится употреблять все в большем количестве. А если человек начинает бороться с запорами с помощью ежедневных клизм, он таким образом вымывает кишечную микрофлору и провоцирует развитие дисбактериоза. Получается замкнутый круг.

При синдроме раздраженного кишечника нужно проводить комплексное лечение, которое будет направлено не только на восстановление работы кишечника, но и на регуляцию нервной системы. При этом очень важно выйти на первопричину заболевания.

— Можно ли справиться с болезнью, организовав правильное питание?

— Диета действительно очень хорошо восстанавливает работу кишечника. Но не нужно ориентироваться на жесткие диеты, от которых у больных развивается депрессия, и в итоге болезненное состояние усугубляется.

Питание должно быть разнообразным, при этом пищу желательно принимать небольшими порциями 4–5 раз в день. Такой режим питания существенно облегчит самочувствие

больного. Если человек страдает запорами, то ему нужно включать в рацион пищевые волокна (пшеничные отруби, хлеб грубого помола, сырые овощи, фрукты). При болях в животе хорошо помогают кишечные спазмолитики (например, метеоспазмил, дюспаталин).

При диарее желателен исключать из рациона сладости, жирные продукты. Из лекарственных препаратов помогут те, которые замедляют моторику кишечника (например, лоперамид, имодиум-плюс).

— А биопрепараты стоит принимать?

— С помощью биопрепаратов (например, бифиформа) можно быстро нормализовать стул. Но, чтобы закрепить положительный результат, необходимо наладить рост собственной микрофлоры. А для этого нужно принимать пребиотики (эубикор, хилак-форте, дюфалак), которые являются своеобразной «пищей» для полезных бактерий. Восстанавливая работу кишечника, нельзя забывать про нервную систему. Нормализовать психоэмоциональное состояние можно с помощью травяных седативных средств (например, новопассита).

Евгения ПОЛЯКОВА.

Что делать, когда кишечник «барахлит»

Уже 5 лет я сижу на слабительном.

Самостоятельного стула нет. Диагноз: атония кишечника, кандидозный дисбактериоз. Как мне лечиться?

И. ГУЛЁВСКАЯ,

Нижегородская область.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Возможно, вы страдаете таким заболеванием, как синдром раздраженного кишечника, сопровождающийся дисбактериозом. Вам не следует длительно применять слабительные препараты, особенно с листом сенны, корой крушины, алоэ, а также бисакодил.

К ним развивается привыкание и возможны побочные эффекты.

Какие принимать лекарственные препараты, вам должен посоветовать врач.

Что касается диеты, то употребляйте в пищу побольше овощей, фруктов, соков с мякотью, хлеб из муки грубого помола (докторский, ржаной), пшеничные отруби, мюсли. Побольше двигайтесь, занимайтесь зарядкой.



ФИТОаптечка

- ◆ При метеоризме помогает порошок из семян дикой моркови, который нужно принимать по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.
- ◆ Смешайте по 2 ст. ложки семян укропа и тмина, измельченных листьев тысячелистника, 3 ст. ложки мелко нарезанной соломы овса, 1 ч. ложку корня валерианы. 3 ст. ложки сбора залейте 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, затем процедите. Пейте по стакану полученного средства 3 раза в день за час до еды.
- ◆ 2 ч. ложки измельченной травы донника лекарственного заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутае, 30 минут, затем процедите. Принимайте по полстакана за час до еды.

Н. ЗУЕВА,
Московская область.

Как снять воспаление

Мне поставили диагноз: синдром раздраженного кишечника с метеоризмом. Сильно болит живот, и постоянно выделяются газы. Рекомендации врача я выполняла, принимала всевозможные препараты, сначала они мне помогли, а потом проблема вернулась. Меня это очень беспокоит, действует на нервную систему и становится еще хуже. Что еще можно сделать? Помогите, пожалуйста.

Т. КОСТРОВА,
Краснодарский край.

Отвечает врач-гастроэнтеролог Ирина Алексеевна ФИРСОВА.

Синдром раздраженного кишечника с метеоризмом и болями — результат воспаления толстого

кишечника. Ваши беспокойство и волнение объяснимы, но, с другой стороны, они могут и провоцировать

ухудшение вашего состояния. Не отчаивайтесь. Вот несколько советов, которые вам помогут.

- ◆ Ваш девиз — больше положительных эмоций!

- ◆ Избегайте по возможности стрессов, нервных нагрузок. Чувство страха, скованности, волнения ведут к спазмам кишечника. Чаще улыбайтесь, думайте о хорошем, не заклинивайтесь на своей проблеме.

- ◆ Соблюдайте дробный прием диетической пищи, ешьте только отварную, теплую еду. Между приемами

пищи делайте короткие перерывы, не более 3,5 часа. Старайтесь не употреблять на голодный желудок молочные продукты, сырые фрукты, овощи, грубую пищу. Кисломолочные продукты должны быть обязательно свежими, комнатной температуры, без комочков.

- ◆ Из лекарственных средств принимайте эспумизан (он ослабит метеоризм), мотилиум (снимет резкую боль).

Есть старинный «бабушкин рецепт»: укропная вода по трети стакана до еды 3 раза в день.

■ Кстати

Болезнь лучше лечить у двух специалистов: психолог поможет устранить причину заболевания, гастроэнтеролог — справиться с проявлениями болезни.

Людам, страдающим синдромом раздраженного кишечника, полезны занятия спортом, прогулки. Им необходимо наладить правильный режим дня, а также избегать длительного психического перенапряжения.

Полезный совет

Многие из нас мучаются из-за отрыжки. Отрыжка — это газы, которые в процессе переваривания пищи скапливаются в желудке, а потом непроизвольно выходят в полость рта. Бороться с этой неприятностью можно следующими способами.

- ◆ Сок клюквы — 100 г, сок алоэ — 100 г, 1 ст. ложку меда смешивают и заливают кипяченой водой — 200 мл. Полученное средство принимают в течение недели по 1 ст. ложке 3 раза в день. По необходимости процедуру повторяют через месяц. Кстати, средство используется и как легкое слабительное.

- ◆ С появлением неприятных ощущений полезно съедать по морковке или яблочку.

- ◆ 20–30 г корня девясила заваривают в 1 л воды. Пьют при частой отрыжке вместо чая.

**А. ЗАБРОДИНА,
Ростовская область.**

Упражнение от метеоризма

Есть простое и эффективное средство от метеоризма (избытке газов в кишечнике) — это упражнения.

Лягте на кровать, медленно повернитесь на левый бок и, согнув ноги в коленях, подтяните их к животу. В такой позе полежите около минуты.

Медленно перевернитесь на спину, затем — на правый бок, приняв ту же позу. Полежите столько же, сколько лежали на левом боку. Вам сразу станет легче! При необходи-

мости сделайте это упражнение несколько раз.

Сварите семена укропа (1 ч. ложка на стакан воды) и выпейте отвар горячим.

При метеоризме нужно меньше употреблять углеводов, особенно клетчатки, и таких продуктов, как редька, капуста, огурцы, кабачки, горох и фасоль.

Л. ТЕРЕХОВА,
Брянская область.

Как поставить диагноз

По словам Аллы Борисовны Ильичевой, синдром раздраженного кишечника очень важно отличить от других заболеваний. Для того чтобы поставить точный диагноз, врач-гастроэнтеролог может назначить некоторые виды исследований.

Ирригоскопия (рентгеновское исследование кишечника с предварительным его наполнением контрастным веществом) позволяет увидеть грубые органические патологии, онкологические заболевания.

Однако непосредственно оценить состояние кишечника можно только при визуальном осмотре слизистой во время проведения **ректороманоскопии** или **колоноскопии**. При

ректороманоскопии с помощью специального аппарата (ректоромоскопа) можно обследовать кишечник на глубину до 25 см, а при колоноскопии (аналогичном исследовании) осматривается слизистая всего толстого кишечника.

При подозрении на опухоль тонкого кишечника больному могут предложить капсульную эндоскопию, которая позволяет увидеть весь желудочно-кишечный тракт.

В роли эндоскопа выступает маленькая капсула размером с таблетку, которая передвигается по кишечнику за счет естественных сокращений и передает результаты исследования на экран монитора. Но процедура эта весьма дорогостоящая.

По каким признакам распознать болезнь

Синдром раздраженного кишечника можно отличить по следующим признакам.

- ◆ Боль в животе вокруг пупка или внизу живота после еды, которая обычно исчезает после дефекации или отхождения газов, но не возникает в ночное время и не прерывает сон больного.
- ◆ Понос после еды, обычно по утрам и в первой половине дня.
- ◆ Запоры (стул реже 3 раз в неделю) могут быть постоянными или периодическими и продолжаться от нескольких дней до нескольких недель.
- ◆ Метеоризм (повышенное газообразование).
- ◆ Ощущение неполного опорожнения кишечника, а также безрезультатные позывы.
- ◆ Отрыжка воздухом, тошнота, чувство тяжести и переполнения в желудке.
- ◆ Нередко кишечным расстройствам сопутствуют головная боль, ощущение кома в горле и нехватки воздуха, бессонница, учащенное мочеиспускание, шум в ушах, чувство слабости, сухость во рту.



ФИТОаптека

- ◆ *При отрыжке картофельный и морковный сок смешивают в равных пропорциях и принимают по полстакана средства 3 раза в день перед едой.*
- ◆ *Заваривают чай из сухих листьев и тонких веточек ежевики, мяты и Melissa либо пьют обычный чай с добавлением этого сырья.*
- ◆ *Используют сок, делают салаты из свежей свеклы. Можно применять и отварную свеклу.*

О. ФЁКЛИНА, Ульяновск.

Полезный совет

Возьмите 5 фиников, по 5-6 плодов кураги и чернослива, залейте все 1,5 стакана воды. Как только вода закипит, сразу добавьте 3 ст. ложки геркулеса и выключите газ. Кашу размешайте, снимите с плиты и укутайте на 3 часа.

Ешьте лечебную кашу каждый день и вы забудете о запоре.

И. АБАНИНА, Иркутск.

Хронический запор

Кишечник на замке

Запоры относятся к частым расстройствам здоровья и, по данным медицинской статистики, встречаются обычно у пожилых людей.

Каких правил поведения надо придерживаться, если вы страдаете от такой деликатной проблемы? Об этом рассказывает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

— Почему так важно регулярно опорожнять кишечник?

— Наш организм можно сравнить с заводом. И как у любого действующего предприятия, у организма есть отходы (продукты переработки пищи), которые необходимо удалять. А при запоре каловые массы скапливаются в нижних отделах толстого кишечника, и начинается всасывание вредных веществ, в результате чего возникают боли в животе, подташнивание, скопление газов. Человек жалуется на плохое настроение, потерю аппетита. Но самое опасное то, что хронические запоры способны привести к различным заболеваниям пищеварительной системы, вплоть до рака кишечника.

— Почему возникают запоры?

— Причиной запора может стать целый ряд факторов. Одни из них — патология какого-либо отдела пищеварительной системы, например, аномалии развития толстой кишки (как правило, подобные запоры возникают уже в детстве), опухоли, геморрой. Для устранения этих при-

чин запора обычно требуется хирургическое вмешательство.

Но чаще всего причиной становится наш привычный образ жизни. Так, запор может быть спровоцирован неправильным питанием (дефицитом клетчатки в пище), отсутствием полноценных физических нагрузок (что очень актуально в наш цивилизованный, но малоподвижный век), стрессом, а также продолжительным сдерживанием позывов к дефекации.

Длительный прием некоторых лекарств также может способствовать развитию запоров. К ним относятся антациды, содержащие калий и алюминий (используются при язвенной болезни), противосудорожные средства, антидепрессанты, препараты железа, противозачаточные таблетки.

— В каких случаях можно заподозрить опухоль кишечника при появлении запоров?

— Обратиться к врачу нужно обязательно, если запор возник впервые, если самостоятельная

дефекация не налаживается три недели и более, если вы заметили кровь в кале и если появилась боль в животе или в промежности.

Из общего числа всех раков кишечника до 70% приходится на прямую кишку, то есть на конечный отрезок толстой кишки. Первые 7–10 см прямой кишки доступны обычному пальцевому исследованию. Не надо стесняться, если врач предложит вам это обследование, так как при раннем выявлении рак лечится.

— Как нужно питаться, чтобы избавиться от проблем в кишечнике?

— Важно запомнить, что время прохождения содержимого по толстой кишке прямо пропорционально массе кала. Формирование каловых масс происходит на основе пищевых волокон, находящихся в клетчатке и других продуктах. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах (особенно в кожуре), в хлебобулочных изделиях грубого помола, сухофруктах и прочей растительной пище.

Полезно ежедневно употреблять продукты, содержащие пищевые волокна, так как они не только способствуют увеличению объема каловых масс, поглощая воду и разбухая, что помогает решению проблемы запоров, но и очищают кишечник от вредных веществ, дают ощущение сытости и понижают уровень холестерина в крови.

Пищевые волокна различаются по способности связывать воду. Так, у картофеля и гороха она сравнительно невелика — 40–100 г воды на 100 г, а у яблок и моркови гораздо выше — 180–220 г воды на 100 г, у отрубей — до 400 г воды на 100 г

вещества. Для удвоения массы кала, что помогает избежать запора, необходимо употреблять 30–40 г в день пищевых волокон. В пересчете на продукты это составляет: 200 г хлеба из муки грубого помола, 200 г картофеля, 250 г овощей, 250 г фруктов.

Единственный недостаток большого количества пищевых волокон — это вздутие живота. При выраженном газообразовании рекомендуют принимать препарат «Симетикон».

— Правда ли, что для предотвращения запоров необходимо пить много жидкости?

— Да, нужно пить достаточное количество жидкости — не менее 2 л в день (гипертоникам и людям с сердечной патологией не менее 1,5 л). Выпитая жидкость не только сама по себе увеличивает объем находящихся в кишечнике масс, но и способствует разбуханию пищевых волокон, что усиливает перистальтику.

— Как относиться к слабительным средствам, ведь говорят, что к ним со временем привыкаешь?

— Не следует злоупотреблять слабительными препаратами, так как при длительном непрерывном приеме возможно привыкание. В результате требуется повышенная доза препарата, нередко возникает дефицит витаминов А, D, Е и К, потеря важных микроэлементов, дисбактериоз кишечника.

— Какие народные рецепты можно применять при запорах?

— Существует один интересный эффективный рецепт: 250 г кураги смешать с таким же количеством чернослива, добавить 1 ст. ложку (с

верхом) сенны, 1 ст. ложку льняного (можно оливкового или растительного) масла и 1 ч. ложку натурального меда. Все это размешать и хранить в холодильнике 7–10 дней.

Дозу желательно подобрать индивидуально. Начать можно с 1 ст. ложки (с верхом) на ночь, при необходимости довести до 6 и более столовых ложек. Эта смесь приме-

няется курсом длительностью до 2 месяцев.

— **А клизмы помогут?**

— Когда не помогают слабительные, то можно воспользоваться клизмами. Но при слишком частом проведении клизм вымывается кишечная флора и развивается дисбактериоз кишечника.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Полезный совет

Хочу поделиться хорошим простым рецептом очищения кишечника.

Нужно взять 5 л воды, добавить в нее 1 ч. ложку соли, вскипятить и остудить.

Утром за полчаса до еды нужно выпить пол-литра теплой воды с 2 ч. ложками меда. Затем принять еще подсоленной воды столько, сколько захочется, но не меньше 2 стаканов. После постарайтесь сделать какое-нибудь упражнение (например, наклоны туловища, приседания).

К. НИКУЛИНА,
Астраханская область.

Морковная ботва — целебная трава

Запоры и геморрой я прогнала морковной ботвой.

Мучилась этими недугами более 30 лет. Узнала рецепт от знакомой женщины и вот сейчас благодарю ее за помощь.

Морковную ботву высушивают, измельчают и просеивают через сито. Полученное сырье заваривают как чай.

Берут 1 ч. ложку травы и 1 ч. ложку сахарного песка на стакан

кипятка. Настаивают и утром за 30 минут до еды выпивают теплым вместе с травой.

Пила я морковный настой несколько месяцев вместо чая. Теперь у меня все в норме, но изредка все еще принимаю настой. Кстати, измельченной морковной травой также можно заправлять салаты и супы.

Ю. УСАЧЕВА,
Волгоградская область.

Выручит ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Длительные запоры приводят к тому, что в организме человека скапливается большое количество токсинов. Конечно же, это ослабляет работу всего организма, но особенно страдает печень.

Чтобы избежать опасных последствий, придерживайтесь следующих правил.

◆ Ежедневно в свой рацион включайте какое-нибудь **овощное блюдо** (салат, винегрет).

◆ Перед сном пейте бокал **кефира** или **простокваши** с добавлением 1–2 ст. ложек растительного (желательно нерафинированного) масла в течение длительного времени.

◆ При застарелых запорах, еще лежа в постели, проводите **массаж живота** кончиками пальцев по часовой стрелке, начиная с пупка, постепенно увеличивая радиус воздействия, дойдя до солнечного сплетения вверху и до лобка внизу. Процедура длится 2–3 минуты. Можно сделать 12–15 приседаний.

◆ В период постов для верующих и для тех, кто не имеет возможности регулярно приобретать кисломолочные продукты, рекомендую принимать **овсяный кисель**. Этот способ избавления от запоров проверен многократно на личном опыте.

В банку емкостью 0,5 л положите 2 ст. ложки с верхом геркулеса, залейте 300 мл воды. В первые двое суток для начальной закваски положите кусочек черного хлеба. Через 2 дня хлеб уберите, а замоченный гер-

кулес хорошо размешайте, растирая ложкой по стенкам банки, процедите, отожмите всю жидкость. Поставьте на плиту и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Снимите с плиты, посолите, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и принимайте в теплом виде с кусочком черного или белого хлеба.

В оставшуюся после отжима часть заквашенного геркулеса насыпьте 3 ст. ложки сухого геркулеса, залейте 300 мл воды и настаивайте снова. После второй закваски, когда отжимков будет много, часть из них переложите во вторую банку, добавив 3 ст. ложки геркулеса. Так, имея 2 банки киселя, можно ежедневно принимать его перед сном.

Овсяный кисель благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и оздоравливает его.

◆ Если у вас есть квашеная капуста, то ешьте ее перед сном по 2 ст. ложки, заправляя растительным маслом.

Боритесь с запорами, и вы не только оздоровите кишечник, но еще и избавитесь попутно от геморроя и варикозного расширения вен. Эффект почувствуете с первых дней изменения в своем питании. При этом жидкости следует употреблять не менее 2 л в день. Кстати, недостаток ее чаще всего бывает причиной запоров, особенно у пожилых людей.

В. ВЕСЕЛОВ,
Ярославская область.

Запор у грудничка

Считается, что запор — обычное явление для детей любого возраста: новорожденного малыша, дошкольника, школьника или подростка. Задержка стула может возникать по разным причинам и кардинально отличаться от подобной проблемы у взрослых.

Запор — это не болезнь, а симптом какого-либо нарушения в организме.

Чтобы предупредить задержку стула у грудничка, его нужно кормить **грудным молоком** хотя бы до 6 месяцев.

Любое изменение питания сопряжено с риском заполучить запоры или другие неприятности со стороны желудочно-кишечного тракта. Проблемы усугубляются, если родители начинают менять одну смесь на другую.

Малышу для нормального развития достаточно тех питательных веществ, которые содержатся в грудном молоке или его заменителях. Единственным исключением при склонности ребенка к запорам может быть чернослив в виде отвара, сока, пюре, но не раньше чем с 4–4,5 месяца.

Любой новый продукт в рацион младенца должен вводиться постепенно, начиная с минимальных порций. Причем чем меньше эти порции, тем меньше риск появления дисфункции (нарушений в работе) кишечника. Время на привыкание к новому меню зависит от возраста малыша и составляет в среднем 7–10 дней, в течение которых можно вво-

дить только один новый продукт.

Для профилактики и коррекции запоров у грудных детей очень важно соблюдать **питьевой режим**. Жидкость является «наполнителем» кишечника до того момента, пока ребенок не получает твердую пищу, содержащую клетчатку и пищевые волокна. Давайте крохе столько жидкости, сколько он выпьет, в то же время не нужно пытаться насильно поить малыша.

Для грудничка подойдет кипяченая вода, подслащенная сахаром или фруктозой, а также укропная вода. С 3–4 месяцев ребенка переводят на слабоконцентрированные отвары из чернослива, сухофруктов, кураги в соотношении 1:5 к обычному компоту.

У детей до 6 месяцев слабо развит **рефлекс на опорожнение кишечника** — это также провоцирует запоры. Простимулировать условный рефлекс на дефекацию можно так: незадолго до кормления сделайте ребенку **легкий массаж** в течение 5–7 минут. Погладьте животик по часовой стрелке несколько раз, подогните ножки к животу, положите малыша на живот. После того как ребенок поел, можно пощекотать его в области заднего прохода, что

тоже является раздражением рефлексогенной зоны.

Если самостоятельного стула у ребенка нет около суток, то желательно в одно и то же время вызывать опорожнение кишечника другими способами:

- сделать предложенный массаж, он может быть интенсивным и длиться 20–30 минут;

- провести механическое раздражение области заднего прохода в виде поступательных движений нетравмирующими предметами, обязательно с вазелином или кремом (палочкой с ваткой, концом резиновой груши);

- поставить газоотводную трубку (например, резиновую грушу со срезанным верхом) на 10–20 минут, при этом подогнуть ножки ребенка к животу (газы отойдут, и появится стул);

- если же все эти действия окажутся неэффективными, то не чаще чем 1 раз в 36 часов можно делать ребенку очистительную

клизму кипяченой водой комнатной температуры;

- можно дать ребенку 0,5 ч. ложки несоленого коровьего масла (обязательно свежего) или смазать при кормлении грудь касторкой.

Чем опасен запор? Затрудненное опорожнение кишечника у малыша вызывает **изменение кишечной флоры**, при этом нарушается баланс полезных и вредных бактерий, возникает местный воспалительный процесс, все это проявится на коже в виде диатеза. В сумме неблагоприятные изменения могут способствовать снижению иммунитета, нарушению витаминного баланса.

При высокой восприимчивости к инфекциям появляется налет на корне языка, ухудшается состояние кожи, форма ногтей и т. д., поэтому необходимо вовремя выяснить причины запора у ребенка, чтобы избежать неожиданных тяжелых последствий.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Гимнастика в постели

Если вы страдаете от запора, вам поможет особая гимнастика.

Попробуйте выполнить простые, но обязательные упражнения, с помощью которых вы очистите кишечник.

- ◆ Не вставая с постели, заставьте кишечник работать. Для этого, лежа на спине, подвигайте брюшной стенкой — вначале втяните живот в себя так, словно он прирос к спине, затем

с силой отпустите, словно вы что-то выталкиваете.

- ◆ Лягте на левый бок в позу эмбриона — колени подтяните к подбородку, руку положите на правое подреберье. Энергично подвигайте брюшной стенкой — живот втяните в себя, а затем отпустите.

То же самое проделайте на правом боку. Это упражнение стимулирует отток желчи, что по-

звolyет активизировать работу кишечника.

◆ Лежа на спине, несколько раз сделайте упражнение «велосипед».

◆ И заключительное упражнение. Лежа на спине, несколько раз на-

жмите на живот чуть ниже пупка. Давление в этом месте хорошо стимулирует кишечник.

Вот таким простым способом вы и выполните главную утреннюю задачу.

Добавьте в блюдо кориандр

Многие люди мучаются от запоров. Я знаю хорошее средство от этой проблемы.

Попробуйте в каждое блюдо, кроме молочных, в конце варки добавлять молотые семена кориандра (0,5 ч. ложки на кастрюлю). Кориандр (эта специя еще называется кинзой) продается в магазинах, но можно его вырастить самостоятельно и измельчить в кофемолке.

От запоров помогает сухая морковная ботва, которую также добавляют в блюдо в конце варки. Ботва моркови очень полезна и при варикозной болезни, кроме того, она улучшает вкус пищи. Через месяц и даже раньше будет замечен результат.

Л. МИТРОФАНОВА, Алтайский край.

Преграда для геморроя

Частый спутник многолетнего, не-леченого запора — геморрой.

Геморрой — это увеличенные, вздутые вены прямой кишки. Проявляется геморрой болями и кровотечениями из прямой кишки: опорожнить кишечник подчас становится невозможно.

Чтобы облегчить свое состояние, нужно соблюдать определенные правила:

◆ Прежде всего нормализуйте работу кишечника. Вы вряд ли сможете, сколько бы ни старались, избавиться от геморроя, если вас продолжают

одолевать запоры.

◆ В крайнем случае воспользуйтесь глицериновыми свечками: они помогают сходить в туалет без боли.

◆ Каждое утро принимайте прохладные ванночки со слабо-розовым раствором марганцовки.

◆ Можно также в профилактических целях принять натошак 1 ст. ложку растительного масла или выпить стакан прохладной воды. Этот способ помогает не только при запорах, но эффективен и для профилактики геморроя.

Пейте на здоровье!

Лучшее средство от запора — правильное питание и правильный образ жизни. Страдающим запором надо пить воду, в которой варились сливы или овес.

Также полезно 4–5 раз в день пить сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок.

В виде слабительного следует ежедневно выпивать по 4 стакана огуречного рассола. Чтобы получить

этот рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Употреблять следует именно рассол, а не огурцы.

Полезно пить капустный рассол с дрожжами или корой крушины (5 г).

Все рецепты — от моей бабушки. Я после их применения не маюсь запорами кишечника.

Л. ВОЛКОВА,
Кировская область.

Льняное семя вместо слабительного

Расскажите, пожалуйста, как принимать льняное семя при желудочно-кишечных заболеваниях, в частности при запорах.

С. ИСТОМИН,
Нижний Новгород.

Содержащаяся в льняном семени диетическая клетчатка стимулирует желудочно-кишечную деятельность, особенно это полезно при запорах. Льняное семя применяется как обволакивающее, смягчающее, противовоспалительное средство при гастрите и язве желудка. Употребление в пищу семени льна нормализует функцию печени.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку семян заливают полстакана кипятка, взбалтывают 15 минут и процеживают. Принимают получен-

ную слизь по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При хронических запорах рекомендуется ежедневно пить на ночь по стакану непроцеженного настоя льняного семени, приготовленного из 1 ч. ложки семян и стакана кипятка.

Льняное семя можно принимать толченым с большим количеством жидкости. Его размалывают слегка в кофемолке, но не слишком мелко, а утром и вечером едят по 2 ст. ложки, запивая 2 стаканами воды.

Для «грязного» кишечника

Если нет ежедневного стула, то кишечник засоряется, в кровь всасываются токсины. Кишечнику нужно обязательно помочь освободиться от накоплений. Иначе организм сам начинает их выводить через поры кожи (различные высыпания), печень и почки (образуются песок и камни).

Послабляющими свойствами обладают следующие продукты:

- сырые овощи и фрукты — капуста, огурцы, морковь, помидоры, яблоки, дыни, арбузы, бананы;
- соки — сливовый, томатный, тыквенный, абрикосовый, яблочный;
- сухофрукты — инжир, чернослив, курага;
- зелень — укроп, петрушка, кинза, лук.

Если при соблюдении диеты и питьевого режима стула все же нет, то можно применить следующие методы:

1. Сделать массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке (например, катая по нему мячик).
2. Промассировать живот с левой стороны строго сверху вниз.
3. Поможет массаж мизинцев правой и левой рук по 3–5 минут.

4. Принесет пользу медленная ходьба с приседаниями (шаг — присест — шаг и т. д.).

5. Можно использовать передвижение на ягодицах.

Сесть на пол, ноги прямые или чуть согнутые. Левая нога, ягодица, плечо выдвигаются вперед. Смотреть на плечо, взмах руками вправо. То же самое проделать и с другой частью тела (вперед на 1–2 метра, назад на 1–2 метра).

Помогут кишечнику освободиться вареная свекла с растительным маслом; стакан свежего кефира с растительным маслом; компот из кураги, чернослива и инжира; размоченные в воде овсяные хлопья, смешанные с тертыми яблоками, морковью, любыми орехами.

Ольга НАУМОВА.

Полезный совет

Хорошим средством от запора являются пшеничные отруби (их продают в аптеках). Взрослому дают по 1–2 ст. ложки отрубей с молоком или с водой на ночь или 2–4 раза в день, ребенку — по 1 ч. ложке 2–4 раза в день.

Давайте ребенку сырую зелень (предварительно посоветовавшись с врачом): салат, сырую тыкву, дыню, морковь, редьку, виноград, и если можно, то отвар ягод крыжовника, настой корней сельдерея, сок капусты и сок барбариса.

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Кефир заменит бутерброд

Чтобы избежать запоров, придерживайтесь следующих рекомендаций.

◆ Никогда не сдерживайте себя, если вы почувствовали, что вам надо опорожнить кишечник. Учтите, что следующий позыв может оказаться намного слабее, следующий — еще слабее, а затем организм и вовсе может прекратить подавать вам сигналы.

◆ Не читайте в туалете и не занимайтесь там какими-либо делами, поскольку процесс опорожнения требует сосредоточения.

◆ Установите одно привычное и удобное для вас время суток для посещения туалета. Приучите организм к этому времени.

◆ Если вам надо тужиться при дефекации, то не наклоняйтесь вперед и не поднимайте колени к груди. Сядьте удобно, обопритесь ногами о пол и попытайтесь оттолкнуться от него.

◆ Не забудьте, что такие физические нагрузки, как ходьба, бег, плавание, повышают общий тонус организма и способствуют нормальной работе кишечника. А если тяжело активно двигаться — полезно массировать живот по часовой стрелке.

◆ Утром желательно выпить стакан холодной кипяченой воды, а затем — стакан холодного кефира без сахара с добавлением 1 ст. ложки растительного масла.

При задержке стула

Чтобы избавиться от запора и наладить работу кишечника, воспользуйтесь следующими рекомендациями.

Положите в стакан **огуречного рассола** 1 ст. ложку **меда**. Хорошо размешайте и выпейте маленькими

глотками. Результат не заставит себя ждать, а в сравнении с таблетками это средство полезное и безопасное.

Хорошо помогает при запоре **смесь из измельченной кураги и морковного сока**.

Съеденная на ночь порция **свекольного салата** не только наладит функцию кишечника, но и улучшит состав крови. В салат можно добавить чернослив и курагу.

Длительные запоры хорошо лечатся **отваром овса**. стакан овса залейте 1 л воды и поставьте на

огонь. Овес варите долго, постоянно помешивая. Жидкость отделите от зерен, остудите и пейте, не добавляя ни соли, ни сахара. Овсяный отвар полезен не только при запорах, но и при диабете.

А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.

Геморрой

«Неприличная» болезнь

Проктологи (врачи, специализирующиеся на болезнях прямой кишки) считают, что 70% людей рано или поздно сталкиваются с геморройными симптомами. Так что в обращении к врачу с этой проблемой на самом деле нет ничего стыдного. Геморрой не щадит ни мужчин, ни женщин, ни обывателей, ни знаменитостей. Говорят, Наполеон Бонапарт проиграл сражение при Ватерлоо исключительно из-за обострения геморроя, что лишило полководческий гений императора свойственного ему блеска.

ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ

Геморроидальные узлы есть в организме каждого человека. Это складки слизистой оболочки анального канала. Застой венозной крови и чрезмерные потуги нарушают по-

ложение узлов, и они сползают вниз вместе со слизистой оболочкой. Затем происходит перестройка и нарушение кровоснабжения, что приводит к увеличению размеров геморроидальных узлов, их выпячиванию наружу.

НЕ ПЕРЕПУТАЙТЕ С ДРУГОЙ БОЛЕЗНЬЮ!

Для геморроя характерны следующие основные симптомы:

- кровотечение при дефекации, примесь крови в каловых массах;
- зуд, жжение в области заднего прохода;
- ощущение инородного тела, чувство тяжести;
- выпадение узлов из прямой кишки;
- боль при дефекации, ходьбе, в положении сидя;
- болезненность геморроидальных узлов на ощупь.

Внимание: характерные для геморроя симптомы, особенно кровотечение из заднего прохода, могут быть признаками и других, более серьезных заболеваний. При их появлении как можно скорее обратитесь к врачу!

ОПАСАЙТЕСЬ ОБОСТРЕНИЯ

По механизму возникновения геморрой делится на врожденный (наследственный) и приобретенный. Последний, в свою очередь, подразделяется на первичный — возникший как самостоятельное заболевание и вторичный — являющийся симптомом или осложнением другого недуга (например, цирроза печени, аденомы предстательной железы).

По месту локализации геморрой подразделяется на наружный (подкожный) и внутренний (подслизистый).

Геморрой может протекать как длительный, неосложненный (хронический), так и острый.

Особенно много страданий приносит острый геморрой. Он, как правило, является обострением геморроя хро-

нического. Представляет собой тромбоз или ущемление геморроидальных узлов и проявляется болями в области заднего прохода, увеличением и уплотнением узлов, повышением общей температуры. В критическом состоянии требует немедленного врачебного вмешательства.

В запущенных случаях могут развиваться осложнения острого геморроя: массивные кровотечения, гнойный парапроктит (гнойное воспаление клетчатки), некроз (омертвление) тканей геморроидального узла.

РУКА САМА НАЩУПЫВАЕТ ШИШКУ

Как это ни странно звучит, но чаще всего диагностикой геморроя занимаются сами пациенты. Что еще думать, когда на туалетной бумаге появляются капли крови, а во время обычной гигиенической процедуры рука сама нащупывает шишку!

Однако существует ряд заболеваний, которые ошибочно принимаются за геморрой. Наиболее грозное — рак прямой кишки. Так же, как и геморрой, злокачественная опухоль прямой кишки часто вызывает кровотечение. Так что у пациентов, пришедших на прием к проктологу с жалобами на кровотечение, порой обнаруживается сочетание двух болезней — геморроя и рака прямой кишки.

Заблуждаясь на собственный счет, больной может отложить визит к проктологу на несколько месяцев, а нередко и на год. Рак тем временем распространяется по прямой кишке, а затем и всему организму, не оставляя шансов доморощенному диагносту.

Этот пример, хотя на первый взгляд похож на детскую страшилку,

встречается в онкологических учреждениях не так уж редко.

РЕЗАТЬ ИЛИ НЕ РЕЗАТЬ?

Не занимайтесь самолечением! Диагноз «геморрой» должен быть подтвержден специалистом-колопроктологом: под маской геморроя могут скрываться более серьезные заболевания толстой кишки.

Методы лечения геморроя можно разделить на **консервативные** (терапевтические) и **оперативные** (геморроидальные узлы удаляются хирургом под наркозом). Чаще применяют консервативные методы. Хирургические методы используются в том случае, когда узлы большие и выпадают, есть кровотечение, а успеха от лекарственного лечения нет.

Нередко проблема решается самым простым образом, когда врач назначает больному **слабительные лекарства**. В качестве противовоспалительной терапии страдающему прописывают клизмы с экстрактами ромашки, белладонны, маслами — облепиховым, вазелиновым, шиповниковым и пр. Для обезболивания применяют новокаин и анестезин.

Популярны **склерозирующие** (способствующие уплотнению) **инъекции**. В этом случае в узлы вводят специальный раствор, в результате венозная стенка срастается и узел

исчезает. Другой щадящий метод — **перевязывание геморроидальных узлов**.

При наружном геморрое используется **тромбэктомия** — удаление тромба (сгустка венозной крови). Эта несложная операция не требует госпитализации и представляет собой надрез тромбированного узла и удаление через него тромба.

В большинстве случаев в амбулаторных условиях и под местной анестезией делается процедура, позволяющая устранить саму причину тромбоза — **иссечение наружного геморроидального узла**. Это самая эффективная методика лечения наружного геморроя, так как позволяет избавиться в будущем от периодически возникающих обострений.

Обычные хирургические операции по удалению внутренних узлов болезненны, а по понятной причине послеоперационный период некомфортен. Сейчас используется новая методика. **Операция по методу Лонго** длится всего 10–15 минут. Больной проводит в больнице один день. Боль незначительна, дискомфорта никакого.

При этой операции с помощью современного оборудования удаляется кусочек слизистой оболочки и одновременно подтягиваются вверх и подшиваются пресловутые узлы.

Полезный совет

При обострении геморроя утром и вечером пейте по стакану настоя ботвы петрушки и моркови. Для его приготовления мелко порежьте ботву, затем полстакана сырья залейте стаканом кипятка.

А. ГОЛОБОРОДЬКО, Ленинградская область.

Исцеляет облепиха

Семена облепихи нужно размолоть до состояния муки, добавить цветки ромашки душистой (1:1) и залить горячим растительным маслом. Банку закрыть крышкой, в которой нужно проделать небольшое отверстие для поступления воздуха, и поставить в темное место на 10 дней. Затем процедить и держать состав закрытым.

После каждого испражнения нужно подмываться прохладной водой с мылом, а затем нанести лечебную смесь. Я уверяю вас, через некоторое время вы забудете про свою болезнь.

В. ВОЛЖАНКИН,
Нижегородская область.

Не экономьте на туалетной бумаге

Предупредить появление геморроя и его обострения помогут следующие меры.

- ◆ Добивайтесь нормальной работы кишечника. В идеале стул должен быть один раз в сутки, утром, и занимать не более 5–10 минут. Хотя возможны индивидуальные варианты.
- ◆ Обратите внимание на свою диету. Сбалансированный суточный рацион человека непременно должен включать достаточное количество жидкости (1,5–2 л) и пищевых волокон растительного происхождения (овощи, отруби и т. п.).
- ◆ Покупайте туалетную бумагу только хорошего качества, мягкую, неароматизированную; перед тем как ее использовать, смачивайте холодной водой под краном.
- ◆ Не поднимайте тяжестей. Поднимать тяжести и интенсивно заниматься физическими упражнениями теперь вам противопоказано.
- ◆ Сидячие ванны с теплой водой (сидеть надо слегка приподняв колени) занимают у экспертов одно из первых мест среди методов, помогающих справиться с геморроем.
- ◆ Исключите из рациона острые, пряные, жареные, копченые и тому подобные продукты, а также крепкие алкогольные напитки: все это способствует расширению венозной сети и нарушению местного кровотока. Допустимо употребление только легких вин.
- ◆ Избегайте переохлаждения. Переохлаждение вызывает нарушение кровообращения, что может послужить причиной образования геморроя или его обострения (тромбоз, сильные боли).
- ◆ Контролируйте потребление соли. От избытка соли жидкость

остаётся в кровеносной системе, это может вызвать дополнительное набухание вен.

◆ Следите за своим весом. Из-за большого давления на ноги у тучных людей возникает больше проблем с геморроем.

◆ Если у вас сидячая работа, возьмите за правило каждый час делать перерыв на 5–10 минут. Используйте эти перерывы для выполнения легких физических упражнений или хотя бы ходьбы. Мягкий стул, кресло замените полужестким или жестким.

◆ Регулярно упражняйте мускулатуру брюшного пресса и про-

межности. Даже очень занятые люди могут использовать для этих целей так называемые изометрические упражнения (чередующиеся напряжение и расслабление соответствующих мышц) — для их выполнения не требуется каких-то особых требований к внешней обстановке.

◆ Избегайте тесной одежды, нарушающей кровоток в области малого таза.

◆ Способствовать развитию геморроя могут недиагностированные проблемы с щитовидной или поджелудочной железой.

Молоко с чесноком

От геморроя. 1 головку чеснока очистите, измельчите и смешайте со стаканом молока. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения, помешивая 1 минуту.

Остудите и пейте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20–30 минут до еды. Проверено на себе, помогает.

**Т. ЯШИНА,
Калуга.**

Поможет спринцевание

Мою бабушку мучили геморрой и язва двенадцатиперстной кишки.

Врач назначил такое лечение: натошак в течение 5 дней за 15 минут до еды принимать по четверти стакана розового раствора марганцовки. Затем 10 дней натошак по утрам пить 150 мл свежавыжатого картофельного сока. На ночь в эти

дни принимать по 1 ч. ложке подсолнечного нерафинированного масла.

С начала лечения после каждого опорожнения кишечника нужно спринцеваться розовым раствором марганцовки (содержимое небольшой груши ввести в прямую кишку). После очищения кишечника выжать

из листьев герани сок, набрать 1 мл в шприц (без иглы) и ввести в анус, затем поставить аптечную метилурациловую свечу.

Такое комплексное лечение дало стойкий положительный результат.

Н. СЛИНЬКО,
Краснодарский край.

Травматический парапроктит

Подскажите, пожалуйста, как лечить хронический травматический парапроктит, который сопровождается наружным геморроем. Мне сказали, что хирургическое вмешательство считается малоэффективным. Чем помочь себе?

А. КЯГО,
Краснодарский край.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Вам обязательно надо пройти обследование у проктолога. Хронический парапроктит в основном лечится хирургически, только в случае сложных свищей операция становится проблематичной. Наружный геморрой лечится в зависимости от стадии (хирургически или консервативно), но опять же только после консультации проктолога.

При геморрое рекомендуется питаться регулярно, в одно время, при склонности к запорам употреблять в пищу больше растительной клетчатки и увеличить потребление воды (1,5–2 л в сутки). Желательно включить в рацион черный и отрубной хлеб, сырые овощи и фрукты, чернослив, овсяную, гречневую, ячневую крупы. Продукты из белой рафинированной муки, цельного

молока следует ограничить, зато кисломолочные продукты нужно употреблять ежедневно, особенно обогащенные бифидо- и лактобактериями.

Усиливает двигательную активность кишечника питье минеральных вод. Рекомендуются высоко- и среднеминерализованные воды, такие как «Ессентуки», «Московская», — по 1 стакану комнатной температуры 3 раза в день.

Ограничьте спиртные напитки, острую пищу, поскольку это способствует расширению венозной сети анальной области.

Увлечение пищей, содержащей животные белки (мясом, рыбой, яйцами, творогом), предрасполагает к запорам. Но не злоупотребляйте сильнодействующими слабительны-

ми средствами — с запорами лучше бороться при помощи диеты и других естественных методов.

В последнее время широко применяются препараты на основе семян подорожника (мукофальк) и препараты целлюлозы (МКЦ-28). Увеличивая массу кала, эти пищевые волокна снижают риск запоров.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, ягодич и промежности помогает улучшить кровоток в аноректальной области. Выполняйте комплекс 2 раза в день по 10–15 минут. Но упражнения можно делать только вне обострения геморроя.

И. п.: стоя. Скрестить ноги, ритмично напрягать мышцы ягодич и заднего прохода. Повторить 10 раз.

И. п.: сидя на стуле, спина выпрямлена, корпус слегка подан вперед. Ритмично напрягать мышцы заднего прохода. Повторить 10 раз.

Сиденье стула должно быть достаточно жестким.

И. п.: лежа на спине, согнутые в коленях ноги опираются на ступни, расставленные на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, отрывать от пола и поднимать таз. Повторить 10 раз.

И. п.: лежа на спине. Попеременно поднимать прямые ноги. Повторить 10 раз.

И. п.: лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами. Развести ноги в стороны, затем свести и перекрестить их, имитируя стригущие движения ножниц. Повторить 10 раз.

И. п.: то же. Выполнять ногами движения, имитирующие кручение педалей велосипеда. Повторить 10 раз.

И. п.: лежа на спине, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях, после чего подвести их к животу, плотно прижать и вернуть в исходное положение. Повторить 10 раз.

Геморрой? Объявим бой!

Предлагаю народные средства лечения геморроя.

◆ Выжмите стакан сока из зрелых плодов красной рябины и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимайте по четверти стакана напитка 3 раза в день, запивая стаканом кипяченой воды. Лечиться таким образом нужно 2–3 месяца.

◆ На ночь вводите в задний проход свечку из засахаренного меда.

◆ Купите в аптеке жожовые квасцы,

растворите в воде, намочите в получившемся составе хлопчатобумажную ткань и приложите к проблемному месту. Лучше эту процедуру делать на ночь. Если геморроидальные узлы наружные, то заметное облегчение вы почувствуете уже на следующий день.

◆ Возьмите по 1 части листьев крапивы и коры крушины. 10 г смеси залейте 1 л кипятка, поварите 10 минут на медленном огне, дайте

настояться, укутав, полчаса, затем процедите.

Принимайте по 150 мл 4 раза в день при сильных болях (без шипов).

◆ Соедините свежий сок тысячелистника наполовину с медом и употребляйте 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Тысячелистник применяется как потогонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство; очень эффективен в борьбе с геморроем в начальной стадии.

◆ Смазывайте задний проход смесью мумие и меда в соотношении 1:5. При запущенной форме лечение длится 3 месяца.

◆ Возьмите свежие листья кипрея, вымойте и приложите к проблемному месту на 2 часа, затем ополосните холодной водой. Повторяйте процедуру каждые 2–3 дня.

◆ Свежие неочищенные огурцы нарежьте тонкими ломтиками, положите в глубокую тарелку и залейте медом, разбавленным соком хрена (сок хрена можно заменить соком лимона). Употребляйте смесь в течение дня во время приема другой пищи по 5–6 ст. ложек.

◆ 1 ст. ложку натертой сырой моркови залейте стаканом воды, кипятите 10–15 минут. Пейте отвар горячим перед сном.

◆ 50 г измельченных в порошок цветков календулы смешайте с 200 г смальца, подержите на кипящей водяной бане, постоянно помешивая содержимое деревянной лопаточкой, до получения однородной массы. Готовым средством смазывайте геморроидальные узлы на ночь. Храните лекарство в холодильнике.

◆ Щепотку козьего пуха или шерсти положите на дно горшка, подожгите и, как только пойдет дым, сядьте на горшок. Принимайте дымовую ванну до полного сгорания пуха или шерсти.

7–8 таких процедур существенно облегчают геморроидальные боли, рассасывают шишки, останавливают кровотечение.

◆ Свежий сок виноградной лозы — прекрасное средство при всех видах геморроя. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

◆ Налейте в кастрюлю 2 л натурального молока, положите туда 4 большие головки очищенного лука и вскипятите. Накройте посуду фанерной крышкой с отверстием и прогревайте задний проход над паром. Повторяйте лечение каждые 3 дня по мере необходимости.

Хорошо за 6 часов до процедуры принять слабительное, а непосредственно перед ней и после смазать заднепроходное отверстие вазелином.

Медики установили, что одной из причин возникновения узлов и шишек в прямой кишке могут стать неполадки с печенью. Нанесите визит к терапевту, в случае необходимости он назначит вам гепатопротекторы (например, эссенциале форте).

Кроме того, старайтесь есть меньше жирной, копченой, соленой, острой пищи. Несколько раз в день делайте специальное упражнение, которое поможет нормализовать работу печени: встаньте прямо и 10–12 раз как можно выше поднимите правую руку.

Приобретите шунгитовый коврик, на котором можно сидеть 8–12 часов в день. Он отлично активизирует кровообращение в органах малого таза,

способствуя не только профилактике, но и лечению геморроя.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.



ФИТОаптечка

◆ При геморрое эффективен следующий состав: смешайте по 5 г порошка из соцветий тысячелистника и листьев малины, соедините с 50 г свежего сливочного масла, подержите на кипящей водяной бане до тех пор, пока масло не растопится. Храните средство в холодильнике.

Вечером перед сном смазывайте смесью задний проход. Боли утихают даже при запущенном геморрое.

◆ 100 г коры молодых веточек каштана залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте в течение 21 дня, ежедневно взбалтывая. Готовое средство принимайте по 5 капель, запивая водой.

БЕЗ ГИПЕРТОНИИ и БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Стоит немного понервничать или переутомиться и давление сразу поднимается? Погодные изменения отражаются на сосудах, как на барометре? Домашняя аптечка переполнена лекарствами от давления? Все это и многое другое сопровождает каждого гипертоника.

Но гипертония не приговор, и нормализовать давление можно без лекарств!

Спаситель - амарантовое масло «АМАРАНТ-АКТИВ»

Амарантовое масло «Амарант-Актив» содержит уникальное соединение сквален. Он воздействует на три жизненно важные системы организма: сосуды (очищение), сердце (питание клеток), мозг (насыщение кислородом). Давление в норме!

Амарантовое масло «Амарант-Актив» помогает контролировать давление, улучшает общее состояние здоровья и защищает Ваш организм!

ПОДРОБНО, БЕСПЛАТНО:

Москва: (495) 787-51-14

Регионы: 8 800 700-37-37

ООО «АРЕХ» (АПЕКС), Москва,
1-я Бухвостова ул., д.12/11, корп. 17-18,
ОГРН: 1107746250655

Реклама. Не является лекарством.



Меня выручает хвощ

Отвар хвоща полевого останавливает кровотечение при геморрое.

3–4 ст. ложки хвоща залейте стаканом кипятка, поддержите 15–20 минут на водяной бане, затем настаивайте 40–50 минут. Процедите и добавьте кипяченой воды комнатной температуры до первоначального объема.

Пейте полученное средство по полстакана 3 раза в день.

С. САВЧЕНКО,
Тамбовская область.

Есть управа на болезнь!

Предлагаю рецепты от геморроя.

◆ Соберите свежие молоденькие листочки крапивы, вымойте, наполните ими литровую банку, залейте кипятком и настаивайте час. Затем процедите и долейте кипятка до получения 1 л настоя. Готовое средство пейте вместо чая в течение дня.

◆ Смешайте сухие листья крапивы с корой крушины (в равных частях) и 8–10 г сбора залейте 1 л кипятка, варите 8–12 минут с момента закипания. Пейте на протяжении дня.

◆ 2 ч. ложки измельченных корней одуванчика залейте стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов. Процедите и пейте по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой.

◆ 5–6 г измельченной сухой травы полыни горькой смешайте с медом и используйте при трещинах ануса.

◆ 1 ст. ложку тысячелистника залейте 1 л воды, настаивайте 30 минут. Процедите и пейте теплым 4 раза в день.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.



ФИТОаптечка

◆ Я долго мучилась геморроем, пока мне не посоветовали полечиться отваром из коры осины.

1 ст. ложку коры нужно заварить 200 мл кипятка, дать немного настояться и выпить за день в 3 приема.

◆ Еще при геморрое хорошо помогают свежие листья осины, которые скатывают в трубочку и применяют как свечку на ночь.

◆ Полезно и просто пожевать свежие листья осины. Геморрой лечат кора и ягоды калины, красной рябины.

М. ГИЛЕВА,
Пермский край.

Глава II

Неполадки в почках и мочевом пузыре

Цистит

Когда мочевого пузыря воспалился...

Воспаление мочевого пузыря (цистит) хотя бы раз в жизни возникает у каждой женщины. Четверть представительниц прекрасного пола встречается с недугом неоднократно. У некоторых цистит даже переходит в хроническую форму. Мужчинам повезло больше: они с этой неприятностью сталкиваются реже. Причина — в особенностях анатомии.

Подробнее об этом заболевании мы попросили рассказать врача-уролога кандидата медицинских наук Ольгу Сергеевну СТРЕЛЬЦОВУ.

— Цистит, как известно, начинается с болезненного мочеиспускания, но с этой проблемой порой стесняются пойти к врачу и терпят до последнего. Чем это опасно?

— Цистит — это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, при котором нарушается его функция. Заболевание может протекать в острой и хронической форме. Цистит является наиболее частым проявлением инфекции нижних мочевых путей.

После первого случая острого цистита болезнь нередко возвращается. Это происходит из-за того, что пациентки не желают закончить полный курс лечения, игнорируют посещение врача, не соблюдают рекомендации, принимают неадекватные дозировки лекарственных препаратов.

Если воспалительный процесс проникает глубже слизистой оболочки, болезнь приобретает хроническое течение на фоне органических и функциональных изменений мочевого пузыря, а также при серьезных сопутствующих заболеваниях. В таких случаях циститы характеризуются вялым повторяющимся течением и плохо поддаются антибактериальной терапии.

Доказано, что при самостоятельном лечении неосложненного цистита заболевание возвращается в течение года почти у половины женщин. Большинство рецидивов возникают уже в первые 3 месяца после самолечения. Некоторые женщины болеют циститом более 3 раз в год.

Обычно повторяющийся цистит развивается на фоне уже имеюще-

гося заболевания мочевого пузыря, уретры, почек, половых органов, органов малого таза.

— Почему именно у женщин мочевой пузырь чаще подвержен инфекции?

— У здоровых женщин мочевой пузырь обладает значительной устойчивостью к инфекции. Это связано с имеющимися антибактериальными механизмами, в том числе бактерицидным действием мочи и строением слизистой оболочки мочевого пузыря, которая препятствует адгезии (прилипанию) микроорганизмов, способствует их изгнанию. Если антибактериальная защита ослабевает (а это происходит, когда снижается иммунитет), микробы попадают в мочевые пути.

На возникновение и развитие цистита влияют гинекологические заболевания, урогенитальные инфекции, а также анатомические особенности расположения наружного отверстия мочеиспускательного канала: близость влагалища и прямой кишки (возможных носителей инфекции). Функционирование защитного слоя оболочки мочевого пузыря зависит и от гормонального фона женщины, который не всегда бывает благополучным.

— Нередко цистит появляется после сидения на холодных камнях и мокрых скамейках. Так ли это?

— Спровоцировать обострение цистита могут переохлаждение, ослабление иммунитета, половой акт и многое другое. Появление хронического воспаления в мочевом пузыре зависит от возрастных и конституциональных особенностей чело-

века. Чем он старше, тем выше чувствительность клеток к восприятию инфекции, поэтому у пожилых даже из-за банальной простуды может легко возникнуть очередное обострение цистита. Слабый иммунитет позволяет дремлющей инфекции перейти в активное состояние. Если лечение цистита проведено неправильно, то болезнь проявляется вновь.

— Как проводят диагностику цистита?

— Диагноз острого цистита ставят при осмотре больного и по анализу мочи. Если болезнь возвращается, то врач назначает посев мочи на стерильность, чтобы определить вид инфекции и чувствительность микробов к антибактериальным препаратам.

Для выяснения причины хронического течения цистита необходимо сделать рентген органов малого таза и верхних мочевых путей, УЗИ, цистоскопию (иногда и биопсию стенок мочевого пузыря), а также провести исследование на наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

— Правда ли, что при цистите помогают только антибиотики?

— Да. Если при остром цистите не применять антибиотики, то спонтанное излечение в течение месяца возможно только у 40% пациентов. Однако назначить адекватную терапию может только врач. Он должен учитывать не только пусковые механизмы болезни, но и индивидуальные особенности течения заболевания у каждого пациента.

В настоящее время принята 3–5-дневная антимикробная терапия для лечения впервые возникшего

острого цистита. Следует помнить, что неправильное или неполное лечение цистита влечет за собой переход заболевания в хроническую форму. Поэтому врач выбирает антибактериальный препарат с учетом местонахождения и степени тяжести инфекции, ее вида (бактериальная, грибковая, вирусная и др.), предполагаемого или установленного при микробиологическом исследовании возбудителя. В некоторых случаях назначается комбинированное лечение из нескольких лекарственных средств.

При хроническом рецидивирующем цистите продолжительность антибактериального курса должна составлять не менее 7–10 дней. Во время лечения рекомендуется соблюдать режим труда и отдыха, сбалансированно питаться и употреблять достаточное количество жидкости, чтобы вымывались бактерии и другие патологические примеси.

— Что можно посоветовать в качестве профилактики при повторяющихся циститах?

— Чтобы избежать обострений при рецидивирующей инфекции нижних мочевых путей, рекомендуется применять в минимальных дозах ципрофлоксацин, нитрофурантоин, норфлоксацин, монурал. Заместительная гормональная терапия для женщин в постменопаузе снижает риск обострения болезни.

Однако следует помнить, что самолечение опасно переходом цистита в хроническую форму, поэтому при первых признаках заболевания следует немедленно обратиться к врачу-урологу.

Светлана МУРАТОВА.

Приготовьте пшенную воду

Я лечу свой цистит пшенной водичкой — она хорошо помогает. Вот рецепт.

Пшенку (лучше матовую, темную, неблестящую) быстро промыть, а потом 0,5 стакана крупы залить 2 стаканами теплой воды и энергично перемешать.

Когда жидкость станет белесой, можно ее применять в качестве лечебного средства при цистите и недержании мочи: пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день независимо от еды.

Н. БАЙКОВА,
г. Вязьма Смоленской области.

Рези в животе

Цистит проявляется резями внизу живота, болью, может возникать чувство зуда. У некоторых больных повышается температура.

Бегать в туалет «по-маленькому» человек начинает часто, иногда по нескольку раз в час. Но моча при этом выделяется маленькими порциями, порой буквально по капле. После похода в туалет боли обычно усиливаются. Моча может быть несколько мутноватой, с примесью слизи.

Такое состояние длится несколько дней, затем рези постепенно уменьшаются, позывы в туалет

становятся реже. Если же инфекция пошла дальше, то наряду с проявлениями цистита добавляются **признаки поражения почек**: боли в пояснице, повышение артериального давления, помутнение мочи, белок и лейкоциты в анализах.

Может мучить слабость, разбитость, снижение аппетита, головные боли и т. д. Жалобы, связанные с воспалением мочевого пузыря, отходят на второй план. В таком случае обычно диагностируется более серьезный недуг — **пиелонефрит** (воспаление выводящей системы почек).

Древесная медицина

Старческое недержание мочи лечится толокнянкой, после чего принимают настой коры осины.

Срезают несколько веток осины (не очень толстых), снимают с них кору, которую сушат. Кору осины же-

лательно брать не очень старую. Лечиться можно в любое время года.

1 ст. ложку измельченной коры заливают стаканом кипятка, кипятят 5 минут. Через 1–2 часа отвар процеживают и выпивают за день в 3 приема

перед едой за 20–30 минут. Курс лечения — 20 дней. Через 2–3 месяца можно еще раз пропить отвар.

Этот рецепт годится как для женщин, так и для мужчин. Средство испытанное.

Также при цистите в пластмассовую бутылку наливают горячей воды

(оборачивают бутылку чем-нибудь, чтобы не обжечься) и на ночь кладут между ног (за ночь при остывании воду можно заменять 1–2 раза на горячую). Процедуру проводят 2–3 ночи.

Е. СОКОЛОВА,
Кемерово.

Заварка из брусничных листьев

При цистите нужно пить толокнянку (2 ст. ложки на 0,5 л воды), корень одуванчика (1 ст. ложка корней на 250 г водки), ясенник, золотую розгу (спиртовые настойки).

А вот почки сосны в сочетании с конским каштаном и березой распаривают и делают ванночки в бане. Растения берут в равном объеме. Они помогают избавиться и от ча-

стого мочеиспускания, и от рези, и от жжения влагалища.

Полезен при цистите морковный сок и настой измельченных тыквенных семечек. Клюкву и брусничные листья заваривают как чай и пьют по желанию в течение дня.

В. БЕЛОВА,
г. Городец
Нижегородской области.

Для любимых почек

Заболеваниями почек я страдаю с 1991 года и знаю об этой болезни не понаслышке. Попробуйте полегчить такими средствами.

В пищу чаще употребляйте **овоши, фрукты**, которые обладают мочегонными свойствами: морковь, капусту, свеклу, отвары груши, яблок (можно сухофруктов), мякоть и семена дыни, кабачки, тыкву, отвар урюка, сушеных персиков.

При заболевании мочевого пузыря как можно больше пейте жидкости — 2–3 л (в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы),

чтобы промыть мочевые пути. Но надо избегать алкоголя, кофе, чая, кофейных напитков, цитрусовых, острых блюд.

Полезно при цистите принимать сидячие горячие ванны с эфирными маслами эвкалипта, ромашки, ели, кедра, петрушки. На курс — 15 ванн, дальнейшее лечение зависит от самочувствия.

2 ст. ложки **льна** залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и держите 10 минут на водяной бане. Получается жидкость, напоминающая кисель. Пейте ее по полстакана

3 раза в день (можно добавить мед или сок 1 ч. ложку).

2 ч. ложки измельченных **плодов можжевельника** залейте 2 стаканами кипятка. Доведите до кипения, прогрейте на водяной бане 10 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

1 ст. ложку **корней** или сухих **листьев крапивы** залейте 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа (в день до 150 мл).

Помогает при цистите такой **сбор**: толокнянка — 20 г, брусника (листья) — 20 г, подорожник — 20 г, листья черной смородины — 20 г, листья березы — 20 г, плоды шиповника — 60 г, листья земляники — 50 г, хвощ полевой — 30 г.

Все компоненты смешайте, 1 ст. ложку с верхом залейте на 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.

Боли и рези в мочевом пузыре снимает настой **семян укропа**.

При недержании мочи пейте чай из **травы шалфея**: 50 г травы на 1 л кипятка, принимайте по 150 мл 3 раза в день.

2 сочные **морковки** натрите на мелкой терке, выложите на льняную салфетку и приложите на низ живота (на область мочевого пузыря). Накройте морковь другой салфет-

кой, тепло укутайтесь и полежите 2 часа.

2 ст. ложки истолченных в порошок **семян огурца** залейте 200 мл кипятка, 15 минут держите на водяной бане, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

А. КАЛИНИЧЕВА,
г. Майкоп, Адыгея.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ

Высылаем почтой,
оплата при получении.

Ручной работы Фабричные
Шали

1,2x1,2 м – 2550 руб.; 1,3 м – 3200 руб.; 1,4 м – 3650 руб.; 1,5 м – 4300 руб.; 1,6 м – 4950 руб., серые, белые.	1,2 м – 1900, 2200, 3000 руб. темно-серые, 1900 руб. бел. С кистями 1,2 м – 5000 руб.; 1,5 м – 7000 руб., белые, светло-серые, голубые.
---	---

Паутинки

1,2 м – 2300 руб., 1,3 м – 2700 руб.; 1,4 м – 3300 руб.; 1,5 м – 4100 руб.; 1,6 м – 4700 руб., бел., сер.	1x1 м – 1700 руб., 1,2 м – 2300 руб., 1,6 м – 3500 руб., белые, серые, голубые, сиреневые.
---	--

Палантины

0,3x1,3 м – 1350 руб., 0,4x1,5 м – 1750 руб., 0,6x1,9 м – 2450 руб., белые, серые, полосатые.	0,4x1,2 м – 1200 руб., 0,6x1,4 м – 1900 руб., 0,7x1,6 м – 2300 руб., бел., сер., голуб., сирен.
---	---

Размеры ручных изделий примерные

Косынки теплые – 1000, 1350, 1900 руб.; ажурные – 2100 руб.
Пряжа пуховая – 100 г – 200 руб., белая, серая.
ВАЛЕНКИ ШЕРСТЯНЫЕ – 2100 руб.

Цена указана без учета почтовых расходов.
460051, Оренбург, а/я2466,
Степановой Т.Н.
Тел.8 (3532) 714-502, 89228864320.
ИП Какурин В.В. ОГРН 305563811900133 Реклама.

Укроп против цистита

Чтобы справиться с циститом, попробуйте применить одно знахарское средство. Наполните до

половины любую емкость **овсом в шелухе** и залейте доверху водой. Доведите до кипения и варите 30 ми-

нут на среднем огне, затем добавьте цветы календулы, настаивайте ночь, укутав теплее, процедите и пейте в теплом виде по 1 л в день в течение двух недель.

Для приготовления другого целебного настоя надо измельчить **укропное семя** в кофемолке, 1 ч. ложку укропной муки заварить 200 г кипятка, 1–1,5 часа настаивать.

Принимают настой вместе с осадком 1 раз в день натошак по утрам в течение недели. Кому лень вставать по утрам, могут заваривать укропное семя на ночь.

В стакане горячей воды разведите 2–3 г **мумие**. Сделайте спринце-

вание. Эта процедура избавляет от боли, рези за 10 минут.

При остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря принимайте **настойку почек осины**. Почти осины настаивайте на водке (1:10) в течение недели. Пейте настойку по 25–30 капель 3 раза в день.

Хвощ полевой при цистите применяют в виде отвара по трети стакана 3 раза в день.

Очень полезен для мочевого пузыря свежеприготовленный **морковный сок**.

В. ЧИЖАНЬКОВА,
Минская область, Беларусь.

Как избежать осложнений

Непролеченный цистит может обернуться не только хронической формой, но и другими, более опасными болезнями. Среди них:

ПИЕЛОНЕФРИТ

Между мочевым пузырем и почками имеется непосредственная связь — мочеточники. В норме вырабатываемая в почках моча спускается по ним в пузырь, из которого выводится наружу. А при цистите может развиваться рефлюкс — заброс мочи обратно в мочеточники и в почки. В результате микробы из пузыря попадают в почки, где развивается воспаление — пиелонефрит. Признаки цистита и пиелонефрита схожи. Чтобы не допустить осложнений,

необходимо периодически сдавать анализы мочи и делать УЗИ или рентген органов мочевыделительной системы.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Часто повторяющееся воспаление мочевого пузыря не проходит бесследно. Со временем появляются изменения стенок мочевого пузыря и повреждения его сфинктера. Следствием может стать недержание мочи. Чтобы его предотвратить, надо раз и навсегда вылечить цистит.

Одних антибиотиков при этом может быть недостаточно, надо бороться с воспалением и его последствиями, так сказать, изнутри. Для этого мочевой пузырь промывают через катетер антисептическими и дубильными растворами, делают инстилляции — прямо внутрь пузыря вводят антибиотики и заживляющие масла. После выписки из стационара желателен курс санаторно-курортного лечения.

РАЗРЫВ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Это осложнение цистита бывает чрезвычайно редко. Обычно оно возникает при нарушении кровообраще-

ния в сосудах мочевого пузыря или при резко сниженном иммунитете, а также когда больной не получает лечения. В запущенных случаях воспаление становится гнойным. Дальше — хуже, в стенках мочевого пузыря появляются зоны омертвения. Там и происходит разрыв. Моча изливается в брюшную полость, вызывая ее воспаление — перитонит, при котором требуется немедленная операция.

При простом цистите общее самочувствие не страдает, а осложнения сопровождаются высокой температурой, моча становится очень мутной, в ней появляются хлопья и кровь.

Почаевничам?

Натуральные чаи (черный и зеленый) оказывают очищающее и мочегонное действие, способствуют оздоровлению мочевыводящих путей.

Зеленый чай благодаря наличию витаминов, особенно С и Р, поддерживает проницаемость и упругость стенок мельчайших кровеносных сосудов — капилляров — и тем самым предотвращает или прекращает внутреннее кровоизлияние. Кроме того, благодаря содержащимся в нем катехинам слизистые оболочки мочевыводящих путей и почек становятся более устойчивыми к инфекциям и воздействию солей.

Заварите 1 ч. ложку зеленого чая стаканом кипятка, настаивайте 5–7 минут, процедите, добавьте 1 ч. ложку меда. Пейте при цистите по стакану 3–4 раза в сутки в течение 3–5 дней.

В свежезаваренный черный чай (без сахара) добавьте 1–2 ст. ложки молока, чуть охладите и медленно пейте 2–3 раза в день. В результате усилится мочеотделение.

Потомственная ведунья

★ Верну любимого.
★ Налажу мир в семье.
★ Отворот.
★ Снятие порчи. Защита.
★ Стаж более 30 лет.

По фотографии и без.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаида Кондратьевна.

Реклама

Овсяное лекарство

При хроническом цистите обязательно помогут мои рецепты.

Заполнить любую посуду до половины овсом в шелухе и долить водой до верха. Варить 30 минут на среднем огне. Быстро слить, добавить цветы календулы, настаивать ночь в тепле. Процедить и пить по 1 л в день в течение 2 недель.

Советую в апреле—мае собрать сосновые почки, промыть в холодной воде, просушить, пропустить через мясорубку. Залить горячим сахарным сиропом (1:2) или медом.

Это чудесное лекарство можно готовить впрок, закрыв железными крышками. Помогает при цистите, пиелонефрите, пневмонии.

Очень полезны тыквенные каши для укрепления мускулатуры мочевого пузыря.

**В. КРАСАВСКАЯ,
Алтайский край.**

Целебный водопад

Главное правило в лечении цистита — это пить **побольше жидкости**.

Неважно, что это будет: чай, компот или минеральная вода. Даже обычная кипяченая вода подойдет — здесь важно количество (до 2–3 л в сутки).

Очень полезен морс из свежей или свежемороженой клюквы. Отожмите из ягод сок и не кипятите его, иначе все полезные вещества, содержащиеся в клюкве, разрушатся. Можно сначала отжать сок, прокипятить ягоды, а уже затем добавить отжатый сок в отвар. Тогда объем морса увеличится, а полезные свойства не потеряются. По вкусу можно добавить сахар: клюква — ягода кислая.

А вот от сладких газированных напитков, лимонадов, кофе, пива,

вина, да и вообще алкоголя в любом виде лучше отказаться.

Что касается диеты, то исключите копчености, солености, маринады, а также все острое и жареное. Не увлекайтесь приправами и пряностями. Лучше всего на некоторое время убрать их из питания совсем.

Очень помогает при цистите **сухое тепло**: и боль снимает, и воспаление уменьшает. Ходите по дому в теплом белье, в колготках, главное, чтобы вам было тепло. Не помешают и шерстяные носки.

Некоторые советуют также погружаться в очень теплую (даже горячую) ванну или сидеть над ведром с горячей водой. Но не все врачи разделяют эту точку зрения.

Энурез

Дождь в постели

Недержание мочи, которое медики называют красивым греческим словом «энурез», считается детским заболеванием и с возрастом обычно проходит, но не у всех. Энурез обладает коварной способностью возвращаться.

Мы попросили помочь разобраться в природе этого заболевания и причинах рецидива энуреза врача-невролога доктора медицинских наук Анну Наумовну БЕЛОВУ.

СИНДРОМ БОЛЬШОЙ СТИРКИ

— Появление маленького ребенка в семье всегда сопровождается огромным объемом стирки. Мокрые пеленки и штанишки даже у двух-трехлетнего малыша считаются физиологической нормой. Когда же надо начинать беспокоиться?

— Энурез — это не самостоятельная болезнь, а синдром, причина которого может быть самой разной. Этим термином обозначают непроизвольное выделение мочи. Причем в быту почему-то принято считать, что такое мочеиспускание обязательно должно происходить ночью. К сожалению, от энуреза человек может страдать в любое время суток.

Обычно человек начинает контролировать процесс мочеиспускания в возрасте 3–4 лет, когда завершается созревание коры головного мозга и увеличивается размер мочевого

пузыря. Созревание коры позволяет сознательно контролировать процесс мочеиспускания, а достаточная емкость мочевого пузыря удерживать в нем значительный объем мочи.

У мальчиков недержание мочи встречается в 4–5 раз чаще, чем у девочек. Детям до 6–7 лет диагноз «энурез» обычно не ставится. Большинство специалистов пришли к мнению, что до шестилетнего возраста энурез нельзя считать медицинской или психологической проблемой.

— В каких случаях диагностируется энурез?

— Врачи различают первичный и вторичный энурез.

Первичный — это когда непроизвольное мочеиспускание продолжается с самого рождения без так называемых светлых промежутков.

Вторичный — когда человек научился контролировать процесс

мочеиспускания, но через некоторое время проблема возвращается.

Для диагностики заболевания как раз и важно установить, в какое время суток обычно случается недержание мочи, имеются ли светлые промежутки между произвольным мочеиспусканием в раннем и более позднем возрасте.

Если ребенок или взрослый жалуются на произвольное мочеиспускание только по ночам, тогда диагностируют ночной моносимптомный энурез. С современных позиций его объясняют задержкой созревания головного мозга и организма в целом. Если же произвольное мочеиспускание у детей старше 7 лет или у взрослых случается не только по ночам, но и днем, то это уже говорит о более серьезных отклонениях. Такой энурез может быть следствием инфекций, врожденных пороков мочевыводящих органов, травм позвоночника, поражения спинного и головного мозга, сахарного диабета.

— В возникновении моносимптомного энуреза виновата нервная система или мочевого пузыря?

— И центральная нервная система, и мочевого пузыря. Он остается маленьким, а значит, страдает его резервуарная функция, пузырь не способен накапливать значительный объем мочи. А медленное созревание коры головного мозга тормозит формирование условного сторожевого рефлекса. Словно не работают некие передаточные механизмы, которые должны сообщать мозгу, что мочевого пузыря переполнен и пора просыпаться. Замедленное развитие

системы регуляции мочеиспускания может иметь наследственный характер.

— Часто энурез рассматривают как последствие стресса или какой-либо психологической травмы. Словом, нервы не выдержали и... Верна ли такая точка зрения?

— Стресс действительно совсем недавно считался чуть ли не главной причиной энуреза. В настоящее время врачи полагают, что роль психоневрологических факторов переоценивается. Взгляд на энурез как на следствие тяжелого психопатологического расстройства остался в прошлом. Но эмоциональные переживания и дистресс, то есть хронический стресс, способствуют задержке развития ребенка. Обычно же недержание мочи, связанное с какой-либо нервной реакцией, проходит вместе с психическим напряжением.

ВЛАЖНЫЕ НОЧИ У ВЗРОСЛЫХ

— Каковы основные причины недержания мочи у взрослых и пожилых людей?

— У взрослых энурез встречается реже, но неприятностей он доставляет, конечно, больше. Чаще всего это связано с гиперактивностью мочевого пузыря (то есть повышенной реакцией на его наполнение), которая носит врожденный характер. Недержание мочи может возникать и при инфекциях нижних мочевых путей (цистит, уретрит), при камнях мочевого пузыря, опухолях.

У пожилых людей чаще встречаются иные причины недержания мочи. Женщины нередко страдают

энурезом из-за слабости поперечно-полосатых мышц тазового дна. При этом недержание мочи возникает при физической нагрузке, подъеме тяжестей, беге и даже от смеха или кашля — то есть в ситуациях, когда повышается внутрибрюшное давление, а сфинктер (мышца, замыкающая мочеиспускательный канал) ослаблен. У мужчин энурез обычно появляется из-за переполнения мочевого пузыря, особенно при адекватном простаты. Недержание мочи у пожилых людей может возникать и в результате старения коры головного мозга, утраты осознанного контроля за мочеиспусканием.

О ПОЛЬЗЕ ДНЕВНИКОВ

— **Какие методы используются при диагностике энуреза?**

— Они просты и общедоступны. Это общий анализ мочи, посев мочи на флору, ультразвуковое исследование мочевого пузыря. Кроме того, пациенту предлагается в течение нескольких дней вести подробный дневник, в котором он отмечает сухие ночи, наблюдения над процессом мочеиспускания, описывает водный и пищевой рацион, применение лекарственных средств, то есть все то, что может понадобиться врачу для постановки более точного диагноза. Если необходимо, проводится детальное обследование функций мочевого пузыря.

— **Правильный диагноз определяет выбор лечения?**

— Сейчас предлагается колоссальное количество методов лечения, но, к сожалению, многие из этих методов и препаратов не доказали свою эффективность на

практике. Так что универсального средства для лечения энуреза нет, в каждом случае терапия индивидуальна.

Лечить ребенка от произвольного мочеиспускания надо начинать с 6–7 лет. Первоочередная терапия — поведенческая. Например, врачи обычно советуют уменьшить потребление жидкости перед сном (но не в течение дня), съедать на ночь кусочек селедки (соленое задерживает жидкость в организме), во время сна поднимать при помощи валика таз ребенка. В комнате, где он спит, должно быть влажно и прохладно.

Следует также избегать физических нагрузок, провоцирующих гиперактивность мочевого пузыря (поднятие тяжестей, занятия спортом и т. д.). Из рациона следует исключить кофеин, шоколад, сыр и пищу, вызывающую аллергию.

При помощи специальных упражнений нужно научить ребенка как можно дольше удерживать мочу. При регулярных занятиях можно увеличить емкость мочевого пузыря в среднем на треть.

Нельзя забывать и о мотивации к излечению, повышению ответственности за свое состояние: у ребенка должно быть желание оставаться всю ночь сухим.

Если же энурез возник вследствие каких-либо серьезных заболеваний, то может потребоваться специальная лекарственная терапия и в редких случаях даже операция.

Огромное количество рецептов для лечения недержания мочи предлагает народная медицина. Травы

помогают справиться с инфекцией в мочевых путях. Нужно 10 дней принимать препарат, выписанный доктором, и 20 дней — травы.

Кроме травяных настоев, оздоравливающий эффект приносит закаливание.

Надежда МЕЛЬНИКОВА.

Энурез боится амаранта

При энурезе хорошо помогает лекарственное растение — амарант. Лечебные свойства амаранта колосистого применяются при заболеваниях мочевой системы, геморрое в качестве витаминного и общеукрепляющего средства. Количество содержащегося в амаранте белка почти вдвое больше, чем в пшенице.

Настой амаранта: 2 ст. ложки измельченного сырья амаранта, куда входят метелки с семенами и без семян, стебли, листья, завари-

вают 300 мл кипятка и настаивают. Принимают по полстакана 3 раза. Ночное недержание мочи после приема этого настоя вылечивается буквально за неделю.

Воспалительные болезни мочеполовой системы. 3 ст. ложки измельченного амаранта заливают 1 л кипятка и настаивают до остывания. Принимают по 0,5–1 стакану на ночь.

Л. КОВАЛЕВА,
Алтайский край.

Укрепим мышцы гимнастикой

При нарушении мочеиспускания рекомендуется выполнять не менее двух раз в день гимнастику для укрепления мышц тазового дна, которые поддерживают мочевой пузырь, матку и кишечник.

◆ Сжимайте сфинктер (кольцо мышц вокруг ануса), как будто удерживаете позыв к опорожнению кишечника. Живот, ягодицы и бедра

при этом не должны быть задействованы. Напрягая и расслабляя сфинктер, считайте до 5. Упражнение выполняется не менее 10 раз

в любое время и любом положении тела: сидя, стоя, лежа.

◆ И. п. (исходное положение) — лежа на спине. Под голову и плечи пристройте подушку, ноги согните в коленях и слегка разведите, руки положите на бок живота. Сделайте вдох, поднимите голову и плечи, сосчитайте до 10. На выдохе опуститесь на подушку и расслабьтесь. Повторите упражнение 5–6 раз.

◆ И. п. — лежа на спине: ноги прямые, руки — вдоль туловища, ладони прижмите к бедрам. Насколько возможно согнитесь вправо, скользя рукой по ноге и приподняв голову. Задержитесь в таком положении и сосчитайте до 3. Разогнитесь и то же самое проделайте в другую сторону. Упражнение повторите 3–4 раза.

◆ И. п. — лежа на спине: ноги согните в коленях и слегка разведите, руки положите на бедра. Сделайте вдох, поднимите голову и плечи, руками дотроньтесь до колен. Повторите упражнение 5–6 раз.

Женщинам при стрессовом недержании мочи врачи рекомендуют выполнять комплекс физических упражнений, предложенный Д.Н. Атабековым. Эта гимнастика помогает укрепить сфинктер мочевого пузыря и прямой кишки, а также стимулирует мышцы брюшного пресса, органов малого таза и промежности.

◆ И. п. — стоя. Ходите на месте, поднимая колени под прямым углом.

◆ И. п. — стоя. Туловище наклоните в правую сторону, левую руку, скользя по телу, поднимите к подмышечной впадине. Затем наклонитесь в левую

сторону, поднимая к подмышечной впадине правую руку.

◆ И. п. — сидя на полу, согните ноги, пятки подтяните к тазовой области, руки положите на колени. Удерживая руками сведенные вместе колени, постарайтесь их развести.

◆ И. п. — встаньте, опираясь на колени и локти. Одновременно поднимите сначала правую ногу и левую руку, затем — наоборот.

◆ И. п. — сидя на полу, ноги выпрямите и разведите в сторону. Поочередно наклоняйтесь то к правой, то к левой ноге, дотрагиваясь руками до носка.

◆ И. п. — стоя на коленях. Сядьте на пятки, затем переместите корпус вправо. Вернитесь в исходное положение, проделайте упражнение в левую сторону.

◆ И. п. — стоя на коленях. Поворачивая туловище то вправо, то влево, постарайтесь рукой достать пятку.

◆ И. п. — лежа на животе. Ползите по-пластунски, подтягивая поочередно правую и левую ногу и помогая руками.

◆ И. п. — лежа на животе. Поднимите ноги: сначала поочередно, затем одновременно.

◆ И. п. — лежа на животе. Поднимите ноги и руки, затем разведите их в разные стороны.

◆ И. п. — лежа на спине. Поднимите ноги и подтяните их к груди.

◆ И. п. — лежа на спине. Поднимите ноги, имитируя езду на велосипеде.

◆ И. п. — лежа на спине, сделайте упражнение «ножницы».

◆ И. п. — лежа на спине. Сядьте, не отрывая от пола ноги и не помогая себе руками.

Марафон мочевого пузыря

ЧТО ОСТАНОВИТ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Оказывается, около 45% женщин старше 40 лет страдают недержанием мочи, но только 4% из них обращаются за помощью к урологу. Большинство стесняются своей проблемы. А зря! Только правильная диагностика и грамотное лечение могут наладить функцию мочевого пузыря. Об этом нам рассказывает врач-уролог Галина Алексеевна БЕРЕЗКИНА.

НЕРВЫ ДАЮТ СБОЙ

Причины, которые приводят к недержанию мочи, могут быть разными: это и повышенная активность мочевого пузыря, недостаточность сфинктера, слабость мышц тазового дна, воспалительные инфекции мочевыводящих путей.

У мужчин недержание мочи может появиться после приема некоторых лекарств, перенесенных операций. Причины — заболевания центральной нервной системы или урологические проблемы нижних мочевых путей.

У женщин чаще всего возникает стрессовое недержание мочи при чихании и кашле, когда повышается внутрибрюшное давление, и связано патологическое состояние с гормональной перестройкой организма (после 40–45 лет) или травматичными родами.

При гиперактивном мочевом пузыре нарушается его нервная регуляция. Хотя такому состоянию может способствовать и прием раз-

дражающих продуктов — кофе, чая, колы, шоколада, кислых фруктовых соков.

ПОД МИКРОСКОПОМ ДИАГНОСТИКИ

Чтобы вовремя диагностировать заболевание, мужчины после 40 лет должны обязательно сдавать анализ на ПСА (простатоспецифический антиген), а также делать УЗИ простаты, мочевого пузыря, почек. При нарушении мочеиспускания врач-уролог дополнительно назначает уродинамические обследования.

Женщине, помимо обращения к урологу, стоит проконсультироваться и у гинеколога. Нередко бывает, что недержание мочи связано с опухолью в органах малого таза.

ТАБЛЕТКИ ИЛИ ОПЕРАЦИЯ?

При лечении гиперактивного мочевого пузыря применяют в основном медикаментозные препараты, физиопроцедуры, иглотерапию. Если у женщины климакс, то гине-

кологи назначают гормональное лечение.

Стрессовое недержание мочи тоже вначале лечится консервативно: медикаментозная терапия сочетается с гимнастикой для укрепления мышц тазового дна.

Хирургические операции проводят только в том случае, если

консервативная терапия не дала результата. Наименее травматичными и наиболее эффективными на сегодняшний день признаны slingовые операции с введением свободно располагаемых синтетических петель. Такие операции хорошо переносятся пациентками.

Светлана МУРАТОВА.

Полезный совет

От ночного недержания мочи принимайте на ночь **настойку пустырника** или **валерианы** по 15–20 капель на полстакана теплой воды.

Полезно съедать на ночь немного **меда**, он задерживает жидкость.

Можно пролечиться дибазолом по 0,02 г 2 раза в день. Курс — 10 дней, а потом перерыв 10 дней, и пройдите 3–4 курса. Это ослабляет активность вегетативной системы ночью. Рецепт испытан на себе.

В. КРАСАВСКАЯ,
Алтайский край.

Если «подмочена» репутация...

Возникает энурез (недержание мочи) по разным причинам. У людей пожилого возраста недержание мочи обычно бывает из-за жирового перерождения мочевого пузыря или ослабления мышцы, запирающей мочевой канал. Для лечения этого заболевания используются следующие сборы лекарственных растений.

◆ Возьмите в равном соотношении листья **ежевика сизой, зверобоя, крапивы двудомной, зеленые**

стебли ржи, траву синеголовника плосколистного.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, кипятите 1–2 минуты, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день через полчаса после еды и на ночь за час до сна. Курс — месяц. При необходимости после двухнедельного перерыва лечение можно повторить.

◆ Смешайте в равном соотношении листья **брусники, траву зверобоя и траву тысячелистника.**

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по полстакана через час после каждого приема пищи и на ночь за час до сна.

◆ Соедините по 1 части **шишек хмеля, травы ромашки лекарственной, травы золототысячника зонтичного** и по 2 части **травы мелиссы лекарственной и листьев толокнянки**.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте час-полтора, процедите. Принимайте по полстакана 2 раза в день — первый прием после обеда, второй — за час до сна.

◆ Возьмите в равном соотношении траву **земляники лесной, зеленых шишек ели, листья ежевики сизой, листьев крапивы двудомной, травы льянники, коры осины**.

1 десертную ложку смеси залейте стаканом кипятка и кипятите на медленном огне в течение 7–8 минут, процедите. Принимайте по полстакана отвара 2 раза в день после обеда и за час до сна. Курс лечения — 3–4 недели.

◆ Смешайте 4 части **ягод шиповника** и 1 часть **ягод костяники**.

5 ст. ложек смеси залейте 1 л кипятка, кипятите на медленном огне в течение получаса, охладите и процедите. Принимайте в холодном виде по стакану настоя 3 раза в день после еды. Последний прием — за час до сна.

◆ 1 ч. ложку цветков **львиного зева** заварите стаканом крутого кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день после еды. Курс — 3–4 недели. При необходимости лечение повторите.

◆ Принимайте свежий сок **цветков пастушьей сумки** по 50 капель, разбавляя в столовой ложке теплой кипяченой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения — 2–3 недели.

◆ 1 ст. ложку травы **репешка обыкновенного** залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по трети стакана настоя 3 раза в день после еды.

◆ 1 десертную ложку **травы тысячелистника** заварите стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по полстакана 4 раза в день.

◆ 2 ст. ложки **семян укропа** залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте час (желательно в термосе), охладите, процедите. Принимайте по полстакана настоя 2 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

◆ 2 ст. ложки **листьев шалфея** заварите 1 л крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели.

◆ 4 ч. ложки измельченных **корневищ пырея ползучего** залейте стаканом холодной воды, настаивайте 12 часов в **прохладном** месте, процедите. Сырье повторно залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Оба настоя смешайте. Пейте по полстакана 4 раза в день.

◆ При недержании мочи **яблоки** и **лук** соедините с **медом** в равных количествах. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Воспрепятствуют недержанию и **семена сельдерея**, смешанного с **медом** в одинаковом объеме. Принимайте смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Время для костяники

При энурезе вскипятите 2 стакана молока с 1 ст. ложкой темного меда. Снимите пенку, добавьте 2 ст. ложки семян укропа и 0,5 ч. ложки семян желтой моркови. Через полчаса молоко процедите и выпейте в течение дня. Курс лечения — 10 дней.

Рецепт второй: приготовьте отвар из листьев брусники (5 ч. ложек листьев на 2 стакана воды). Когда

отвар остынет, положите в него ягоды костяники (1 стакан) и выдержите до тех пор, пока ягоды слегка не забродят.

Затем снимите образовавшуюся белую пленку, процедите и пейте (ягоды можно съесть). Прodelайте так 5–6 раз и энурез пройдет.

С. БОГДАН,
г. Сereжа, Карелия.



ФИТОаптека

При ночном недержании мочи у детей (старше 4 лет) эффективен такой сбор: тысячелистник, золототысячник, листья брусники (все по 1 части).

Все компоненты измельчите, перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 1–1,5 часа. Потом процедите и давайте ребенку по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в теплом виде в течение 1 месяца.

Если недержание мочи связано с испугом, то нужно поить малыша настоем чертополоха.

1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Потом процедите и давайте ребенку по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день на протяжении месяца, после чего сделайте перерыв на 10 дней и при необходимости повторите курс лечения.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с. Бeя, Хакасия.

Выручит подорожник

При энурезе 1 ст. ложку подорожника залить стаканом кипятка и настоять, укутав, в течение часа. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке средства 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Можно также принимать и сок подорожника.

Е. НОВИКОВА, г. Саранск, Мордовия.

Пиелонефрит

Болезнь холодных скамеек

Пиелонефрит — самое частое заболевание мочевыделительной системы, которое встречается в любом возрасте. У большинства современных людей иммунитет снижен, что дает толчок для развития попавшей в почки инфекции.

Как вовремя распознать болезнь и не допустить осложнений, мы попросили врача-нефролога Светлану Васильевну ОДИНЦОВУ.

— Считается, что женщины страдают пиелонефритом чаще, чем мужчины. Почему?

— Девушки и женщины болеют пиелонефритом чаще в силу анатомических особенностей организма. Во-первых, мочеиспускательный канал у них ближе к прямой кишке — естественному источнику микроорганизмов. Во-вторых, короче, чем у мужчин, поэтому инфекции в почки попасть легче. И, в-третьих, на заболеваемость влияет гормональный фон, поэтому в период беременности или климакса женщины наиболее подвержены заболеванию.

У мужчин пиелонефрит может вызвать патология предстательной железы (простатит, аденому), в результате чего сужается мочеиспускательный канал и нарушается мочеотделение.

— Как инфекция попадает в почку?

— Инфекция попадает в почки разными путями. Может через кровь из собственного организма, но чаще все-таки извне. Способствуют этому стрессы и простудные заболевания.

Инфекция получает развитие из-за нарушения защитной функции слизистой оболочки мочевых путей и мочеиспускательного канала. Дело в том, что слизистая обладает бактерицидными качествами, которые не дают попавшей инфекции распространяться вверх. Если же этого не происходит, инфекция из мочеиспускательного канала попадает беспрепятственно в мочевой пузырь, мочеточник и доходит до почечных лоханок. Возникает воспаление, при котором нормально функционирующая ткань замещается соединительной. Структура почек изменяется, и это приводит к почечной недостаточности.

— Если инфекция попала в мочевые пути, значит, от пиелонефрита не уйти?

— Это не так. Нельзя забывать, что провоцируют заболевание стрессы и переохлаждение, которые снижают иммунитет. И на этом неблагоприятном фоне нервные окончания, регулирующие процесс мочеиспускания, неправильно начинают воспринимать и проводить импульсы, в результате движение тока мочи изменяется, что влечет развитие пиелонефрита.

— Коварство пиелонефрита в том, что он может протекать скрыто. Какие симптомы должны насторожить?

— Действительно, хронический пиелонефрит развивается практически бессимптомно. Человек может и не догадываться о заболевании, но жалуется на изменения в процессе мочеиспускания, в частности, на неполное опорожнение мочевого пузыря (кстати, нередко и этот симптом отсутствует). Только анализ мочи может указать на имеющееся воспаление.

Острый пиелонефрит развивается быстро, при этом воспаление почек всегда дает бурную реакцию, которая сопровождается повышением температуры до 38 °C и выше, интоксикацией организма (сильной слабостью), болями в поясничной области, учащенным мочеиспусканием.

— Как подтверждается диагноз?

— Диагностика острого пиелонефрита, как правило, не вызывает затруднений, поскольку ярко выражены конкретные симптомы болез-

ни. Анализ мочи только доказывает диагноз.

Хронический же пиелонефрит диагностировать сложно: иногда от начала болезни до постановки диагноза проходит несколько лет.

Если человек следит за своим здоровьем и постоянно сдает анализы, заболевание выявляется быстрее, поскольку врачи обращают внимание на повышенное содержание лейкоцитов в моче и начинают обследование пациента. Кроме общего анализа мочи, для уточнения природы хронического пиелонефрита необходимо сделать ультразвуковое исследование почек и мочевого пузыря, чтобы увидеть аномалии развития, камни, кисты и прочие структурные изменения.

— Можно ли избавиться от пиелонефрита?

— Острый пиелонефрит можно вылечить полностью, и болезнь больше не возвратится. Но процесс становится хроническим, если формируется стойкое нарушение оттока мочи, лечение при этом осложняется.

Чтобы при хроническом пиелонефрите избежать частых обострений и как можно дольше поддерживать функцию почек в норме, нужно постоянно отслеживать изменения в организме. Для этого делают анализ крови на креатинин (концентрация креатинина позволяет судить о состоянии почек), общий анализ мочи, предупреждают и вовремя лечат обострения заболеваний.

— Какие осложнения подстерегают при пиелонефрите?

— Острый пиелонефрит может осложниться гидронефрозом (пере-

полнением почки мочой) с последующим нагноением (карбункулом). При таком состоянии требуется немедленное урологическое вмешательство, почку даже могут удалить. Попавшая в общий кровоток инфекция из мочевых путей способна вызвать сепсис (заражение крови).

Те же осложнения подстерегают больного и при хроническом пиелонефрите, остро развившейся обструкции (закупорки) мочевых путей камнем или сдавлением из-

вне. Если хронический пиелонефрит существует длительно, то он приводит к хронической почечной недостаточности.

— **Как себя вести после перенесенного острого пиелонефрита?**

— В первые полгода после болезни один или два раза в месяц необходимо сдавать анализы мочи, чтобы не пропустить перехода болезни в хроническую форму.

Дарья ДМИТРИЕВА.



ФИТОаптечка

Пиелонефрит опасен развитием мочекаменной болезни, поэтому его нужно вовремя лечить. Но чем? Таблетками? Нет, только не химией. На помощь придут травы. Советую при пиелонефрите полечиться таким сбором.

Смешайте 1 ст. ложку воробьиной травы (спорыша), 1 ст. ложку листьев березы или 0,5 ст. ложки березовых почек и залейте все 0,5 л теплой воды на ночь.

Утром прокипятите настой на слабом огне в течение 2–5 минут. Когда отвар немного остынет (до 70 °С), добавьте в него 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника. Через полчаса лекарство готово.

Принимайте средство по четверти стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения — 26 дней.

Г. ПАСЬКО,
Воронежская область.

Что может насторожить?

Пиелонефрит — серьезный недуг, поэтому отнеситесь к своему здоровью особенно внимательно и обо всех «нехороших» при-

знаках обязательно сообщайте врачу.

◆ Боли внизу живота и небольшое повышение температуры. Од-

нако учтите: так могут проявляться болезни, передающиеся преимущественно половым путем, — хламидиоз, трихомониаз, уреаплазмоз, из венерических — гонорея. Обычными средствами это не лечится!

◆ **Необычные изменения цвета мочи:** моча становится мутной, красной, темной. Правда, так проявляются и другие заболевания — от почечно-каменной болезни до желтухи.

◆ **Резкие боли в животе.** Это может быть свидетельством хирургической

патологии; варианты — аппендицит или приступ желчной колики. В таком случае, не дожидаясь участкового врача, лучше вызвать «скорую помощь».

◆ **Повторные случаи заболевания.** Вполне возможно, что пиелонефрит перешел в хроническую форму. Такой недуг лучше лечить в больнице, а не в поликлинике, потому что амбулаторно вы не сможете пройти необходимого обследования.

Наберитесь терпения!

Официальная медицина не пренебрегает траволечением. При хроническом пиелонефрите люди пьют травы годами, и уверенно можно сказать, что от дисциплины больного нередко зависит положительный результат.

Существует множество препаратов, созданных на основе растительного сырья. Вы можете и сами готовить для себя различные отвары и настойки. Хороши в таких случаях **толокнянка, полпала, василек, брусничный лист, марена красильная**. Можно купить готовый сбор в аптеке или сделать его самостоятельно.

Хорошее мочегонное и противовоспалительное действие оказывают на почки **ягоды клюквы**. Их можно есть столько, сколько хочется.

Приготовьте из ягод морс. Для этого 1 стакан ягод и 1 стакан сахара (или больше, по вкусу) на 1 л воды. Сок из ягод отжимают, саму клюкву

погружают в кипящую воду и кипятят около 20 минут. Затем кожурки отцеживают (затем выбрасывают), а в морс добавляют сахар и держат на огне до растворения. Только после этого заливают свежееотжатый клюквенный сок! Если сделать это раньше, половина фитонцидов — полезных веществ — будет разрушена и морс не окажет нужного лечебного действия. Пьют напиток как минимум по 1–2 стакана в сутки.

Настои из трав (хвоща, толокнянки, листьев брусники, корней петрушки) готовят сходным образом: 1–1,5 ст. ложки травы заливают стаканом кипятка. Дав покипеть 15 минут, настаивают 40–45 минут и процеживают, оставшееся сырье отжимают. В настой добавляют кипяченой воды для восстановления первоначального объема. Принимают по 2 ст. ложки средства 3 раза в день.

Полезный совет

Советую в лечении пиелонефрита использовать не только медикаменты, но и народные средства.

◆ Заливают 1 десертную ложку кукурузных рыльцев стаканом кипятка, держат на слабом огне 20 минут, затем настаивают 30 минут.

Процеживают и принимают по 2 ст. ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме болезни). Одновременно проводят бессолевую диету и ограничивают прием жидкости.

◆ Заливают 1 ч. ложку семян льна стаканом кипятка, кипятят 2–3 минуты, настаивают в течение часа. Принимают по полстакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Это средство способствует очищению почек.

◆ Заливают 2 ст. ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по полстакана средства 4 раза в день до еды. Настой рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите.

◆ Заливают 1 ст. ложку травы крапивы двудомной стаканом горячей воды, затем настаивают 10 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**С. МАКСИМОВА,
Новосибирск.**

Как избежать обострений

В юности я трудилась технологом на гальванике и так заработала пиелонефрит. Раньше думала, что молодая, здоровая и химия не сможет мне навредить. Заботиться о своем организме стала только тогда, когда врач-уролог сказал, что пиелонефрит — это навсегда.

Я изучила много литературы и взялась за лечение. Результат оказался хороший: более 20 лет у меня нет обострений. Живу нормальной жизнью, ем и пью все, но, конечно, в разумных пределах. Один раз в год (в декабре) провожу месячную профилактику заболевания.

Многие рецепты довольно часто мелькают в прессе, поэтому хочу

заострить внимание на малоизвестных методах лечения.

Из личного опыта поняла, что применять народные средства надо только в период затишья болезни и лучше делать это в холодное время года. Я дважды лечилась зимой по месяцу — ударно, комплексно: задействовала гимнастику, массаж, компрессы, ванны, соблюдала диету, принимала отвары, правильно дышала, использовала специальные мудры и старалась сохранять позитивный настрой.

Воду пила только талую или родниковую до 2 л в день. В пищу включала цельные зерна, бобовые продукты, богатые пищевыми во-

локнами и фитиновой кислотой. Ела много огурцов, кабачков, тыквы, арбузов, дыни, клюквы, брусники. Для восстановления и поддержания нормальной работы почек часто употребляла (и сейчас это делаю) свиные почки.

При заболеваниях почек нельзя резко худеть, разгрузка должна быть разумной и продуманной. Например, соблюдайте рисово-фруктовые дни. Можете весь день питаться печеным красным картофелем (если он выращен без добавления химикатов, то до конца февраля ешьте его прямо с кожурой), запивая простоквашей, натуральным йогуртом или напитком из молочного гриба. Такие разгрузочные дни благоприятно воздействуют на работу почек.

Утром сразу после пробуждения и вечером я «оживляю» свои почки с помощью массажа. Для этого сначала растираю руки друг о друга в течение минуты до появления приятного тепла, затем массирую область почек ладонками, кулачками (вверх-вниз), делаю круговые движения, а в конце просто поглаживаю.

Можно полежать на аппликаторе, покатать резиновый мячик-ежик между поясницей и стеной. Замечательный результат дает массаж вторых фаланг пальцев рук и ног, а также точки, находящейся в центре стопы, чуть-чуть сдвинутой в сторону пальцев. Массировать эти места нужно 2 раза в день в течение 2 месяцев по 10–15 минут теплыми руками (по чистой коже), можно с применением эфирных масел или бальзамов.

При больных или слабых почках спать и отдыхать нужно лежа на животе — так в них лучше циркулирует

кровь, не застаивается, а значит, не возникает и воспалений.

Полезно делать упражнения из положения на четвереньках, париться в бане также лучше в этой позе.

Употребляйте внутрь отвары травяных сборов, принимайте ванны на их основе (при температуре 37–38 °C в течение 15 минут) и используйте для компрессов.

Сначала область почек нужно разогреть: примите ванну, душ, сделайте массаж или приложите горячий песок, соль, гречку, вишневые косточки, камни. Затем приготовьте отвар из трав, часть выпейте, а часть используйте для компресса.

Лекарственные сборы лучше чередовать: 15 дней применяйте один сбор, а следующие 15 дней — другой. Вместо настоев и отваров иногда можно пить клюквенный, брусничный морсы или просто съедать по полстакана этих ягод с медом (в период с 17.00 до 19.00).

Также полезно употреблять овсяное молочко или льняно-клюквенный кисель.

Для приготовления овсяного молочка стакан овса в шелухе залейте 1 л воды и варите 30–40 минут (я замачиваю овес на ночь). Затем процедите, пропустите злаки через мясорубку, соедините с отваром и варите еще 30 минут. Дайте настояться, влейте 0,5 л молока, вскипятите и пейте в теплом виде по полстакана 3 раза в день.

Этот целебный состав не только восстанавливает почки, но и благотворно влияет на печень, желчный пузырь, поджелудочную железу и весь организм в целом. Вот такое простое, доступное, незатратное, но очень эффективное средство, только для

ощутимых результатов употреблять его следует длительное время.

Чтобы приготовить льняноклюквенный кисель, заварите 1 ст. ложку семян льна стаканом кипятка, хорошо взболтайте до загустения, дайте настояться и остудите. Добавьте полстакана клюквенного сока, перемешайте, положите мед и пейте по трети стакана 3 раза в день.

Очень хорошо для почек ежедневно на ночь съедать по 2 грецких ореха (только не покупайте очищенные орехи — они окисленные, загрязненные и обработаны химикатами).

Лучшее время для приема лекарств и проведения различных

медицинских процедур при заболеваниях почек — с 17.00 до 19.00. После употребления любых аптечных препаратов при пиелонефрите необходимо пропить травяные почечные отвары в течение 10 дней, затем 10 дней — минеральную воду, продолжая при этом соблюдать диету с ограничением соленых, жареных, острых, ненатуральных продуктов.

Помните, что лечиться всегда нужно с хорошим настроением и верой в выздоровление, иначе болезнь не побороть.

А. ПРОШИНА,
Ульяновск.

Разновидности диеты

Страдаю пиелонефритом уже несколько лет. Врачи постоянно выписывают диету № 7. В принципе я знаю, что мне можно, а что нельзя, все ограничения соблюдаю. Но я слышала, что существуют разновидности диеты № 7 — 7а, 7б, 7в. Что это такое? Чем они отличаются? Может, мне неточно были даны рекомендации по правильному питанию?

Г. МИХАЙЛОВА,
Тамбов.

Существует несколько разновидностей диеты № 7.

В диете № 7а ограничиваются белки (до 20 г в день), жидкость и соль. Все блюда готовят без соли. Есть рекомендуется 5–6 раз в день. Исключаются алкоголь, различного рода раздражающие вещества, крепкие кофе, чай, какао и шоколад, острые, соленые закуски. Поваренной соли разрешается употреблять

в пищу не более 1,5–2 г. Жидкости — 1–1,5 л.

Эта диета назначается при нарушении функции почек, при хронической почечной недостаточности.

В диете 7б по сравнению с предыдущей, разрешается употреблять белка в два раза больше (до 40 г в сутки), углеводов и соли (до 2–3 г). Применяется эта диета при хронической почечной недо-

статочности, когда изменения почек не столь резко выражены, а также при остром гломерулонефрите (начиная с третьего-четвертого дня болезни).

В диете 7в ограничиваются соль, жидкость, раздражающие вещества, острые приправы, жирные блюда. Рекомендуется употреблять продукты, содержащие калий (курагу, чернослив, бананы и т. д.). Блюда готовятся без соли, соль добавляется в готовое блюдо. Питаться рекомендуется шесть раз в день. Белка разрешается употреблять до 80 г в сутки, соли — до 2–3 г.

Эта диета назначается при хронических болезнях почек без выраженного нарушения их функции, то есть тогда, когда почки вполне справляются со своей работой. При гломерулонефрите этой диеты

можно придерживаться начиная с третьей недели болезни.

Диета № 7в является более строгой, чем предыдущие. Соль не употребляется, жидкость ограничивается до 800 мл. Ну а про раздражающие вещества и говорить нечего — конечно же, никаких пряностей, солений-копченостей больным, сидящим на этой диете, употреблять нельзя. Количество белка повышается (до 100 г в сутки) за счет молочных, яичных и рыбных продуктов. Рекомендуется употреблять большое количество растительного масла. Эта диета рекомендуется при заболеваниях почек, ревматизме, других диффузных заболеваниях соединительной ткани в том случае, если у человека имеются выраженные отеки.

Лесная аптечка

Мне посоветовали полечить почки чистотелом, а не знаю ни одного рецепта. Подскажите, пожалуйста.

Р. БЫСТРОВА,
Нижегородская область.

Пиелонефрит (инфекционное воспалительное заболевание почек) в народной медицине лечат при помощи настоя чистотела и василька синего.

Сырье берут в равных частях, заливают кипятком из расчета: 1 ст. ложка на 3 стакана воды, настаивают 30–60 минут, процеживают.

Принимают средство в течение недели 3 раза в день за 30 минут до еды. Разовая доза — четверть стакана.

Справиться с **хроническим воспалением почек** поможет сбор из чистотела, толокнянки и брусники.

Травы берут в равных пропорциях, заливают кипятком из расчета: 2 ст. ложки на 2 стакана кипятка, ставят на медленный огонь и выпаривают до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Отвар остужают и процеживают, затем разбавляют стаканом кипяченой воды.

Принимают 2 раза в день по 2 ст. ложки средства за час до еды. Продолжительность курса — 10 дней.

Существует еще несколько очень **эффективных сборов**.

◆ Приготовьте сбор из **травы чистотела** — 4 части, **цветков вереска** — 2 части, **почек сосны** — 3 части, **листа черники** — 4 части, **травы пастушьей сумки** — 4 части, **травы хвоща полевого** — 4 части.

Залейте 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка и кипятите в течение 5 минут. Принимайте в 1–1,5 месяца по 2 ч. ложки 3–4 раза в день после еды.

◆ Приготовьте сбор из **травы чистотела** — 4 части, **травы золотарника** — 4 части, **травы пастушьей сумки** — 3 части, **листа крапивы** — 4 части, **листа березы** — 4 части.

Приготовление и прием такой же, как и в предыдущем рецепте.

◆ Если мучает **мочекаменная**

болезнь (фосфатные, карбонатные камни), 1 ст. ложку сухой измельченной травы чистотела заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа.

Принимают по 0,25–0,5 стакана утром и вечером.

◆ При образовании оксалатов пьют такой сбор: **мята** — 2 части, **грыжник** — 2 части, **золотая розга** — 3 части, **чистотел** — 3 части, **спорыш** — 8 частей.

1 ст. ложку этой смеси заливают стаканом кипятка. Выдерживают 10–12 часов, процеживают. Принимают настой в течение дня.

◆ Сбор из **чистотела**, **лапчатки** и **листьев березы**, взятых в равных частях, также хорошо помогает при болезнях почек.

1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и принимают на ночь в теплом виде по 1 стакану.

Полезный совет

Практически при всех заболеваниях полезно пить (на протяжении 3 недель) почечный чай.

Почечный чай

Смешайте хвощ полевой — 3 ст. ложки, крапиву — 2 ст. ложки, спорыш — 2 ст. ложки, зверобой — 1 ст. ложку. Этого сырья хватит на 3 недели.

Щепотку сбора настаивайте 10 минут в стакане горячей воды, процедите. Испорченную траву снова залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут, процедите и смешайте полученные жидкости.

Принимайте по полстакана холодного настоя утром натощак, перед обедом и вечером перед сном. При необходимости сделайте двухнедельный перерыв, приготовьте новую порцию средства и продолжайте лечение.

Т. КАРАВАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Мочекаменная болезнь

Ненужные сокровища

Мочекаменную болезнь (уролитиаз) нередко называют болезнью цивилизации. Она поражает как детей, так и взрослых. Причем больных с каждым годом становится все больше. Почему? На этот и другие вопросы отвечает врач-уролог Дмитрий Викторович АБРАМОВ.

— Почему в организме образуются камни?

— Мочекаменная болезнь — это заболевание, при котором нарушается фосфорно-кальциевый обмен. В результате в чашечках почек выпадает осадок из мочи и образуются камни. Со временем они могут попасть в мочевыводящие пути, в мочеточник и вызвать почечную колику.

Причиной образования камней могут быть инфекции мочевых путей, анатомические и патологические изменения в верхних мочевых путях, затрудняющие нормальный отток мочи из почек, а также обменные и сосудистые нарушения в организме.

К болезни приводят нарушение питания, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), стрессы, загрязнения окружающей среды. Недуг может возникнуть при генетической предрасположенности.

— По каким признакам можно узнать начало болезни?

— Чаще всего возникает острая боль в области поясницы и почек

(почечная колика). Она нередко сопровождается тошнотой, рвотой, учащенным мочеиспусканием, парезом (ослаблением моторики) кишечника. С такими симптомами, как правило, человек обращается в «скорую помощь». Врачи делают обезболивающие уколы, а в дальнейшем направляют в урологическое отделение больницы.

Также первым проявлением заболевания может стать обострение пиелонефрита. В этом случае повышается температура, возникает слабость, боль в области почек, можно обнаружить примеси в моче (соли, мелкие камни, кровь).

— Какие обследования нужно пройти, чтобы врач смог поставить точный диагноз?

— Диагноз мочекаменной болезни устанавливается при помощи лабораторных исследований. Пациент сдает анализы крови и мочи. Ему проводят ультразвуковое (УЗИ) и рентгенологическое исследование почек и мочевыводящих путей, в редких случаях приходится об-

ращаться к компьютерной томографии. Диагностировать заболевание специалиста, который работает с данной патологией, несложно. Во время обследований врач получает сведения, где расположен камень, вызвал ли он полную окклюзию (нарушение проходимости) мочевыводящих путей или же частичную, нарушена ли функция почки, имеются ли осложнения (самое частое из них — пиелонефрит).

— Хирургическое вмешательство — это единственный способ расстаться с камнями?

— Методы избавления от камней могут быть самые разные: как консервативные, так и оперативные. Выбор способа лечения зависит от общего состояния больного, его возраста, течения заболевания, величины и месторасположения камня, состояния почки.

Если камни не нарушают функцию почки, то назначают консервативное лечение, при котором происходит их растворение.

— В настоящее время проводят эндоскопические операции по удалению камней из почек. Насколько распространен данный метод лечения?

— Все зависит от оснащенности больницы: есть ли в медицинском учреждении необходимое оборудование для малоинвазивных операций. Чтобы полноценно лечить больных с мочекаменной болезнью, надо иметь полный набор инструментов, которые позволят применять разные методы лечения, дополняющие друг друга.

Если результаты рентгенологического исследования хорошие, а камни

находятся в верхних мочевыводящих путях, то можно провести дистанционную ударноволновую литотрипсию. И хотя этот метод считается операцией, но никаких разрезов при этом не делается: камень дробится без нарушения кожного покрова. И если не удастся полностью удалить камни, раздробив их, то применяют эндоскопический метод.

Но не все камни можно убрать малотравматичными способами. В некоторых случаях применяется открытое оперативное вмешательство, при котором делается разрез тканей до места расположения камня.

— Как проходит восстановление после операции?

— Восстановительный период определяется перенесенной операцией. Эндоскопическое вмешательство менее болезненно и травматично, поэтому человек быстро проходит период реабилитации и возвращается к трудовой деятельности.

Открытые операции часто приводят к инвалидности, поскольку они травматичны. После подобного хирургического вмешательства возможны осложнения: кровотечение, пиелонефрит, которые могут стать причиной удаления почки. При больших камнях также есть шанс потерять почку.

— Могут ли камни после их удаления появиться вновь или о болезни уже не стоит вспоминать?

— Избавление от камней не является методом лечения болезни. Чтобы произошло выздоровление, надо заниматься профилактикой, иначе камни снова возникнут. Врачи

стараятся выяснить причину камнеобразования у конкретного пациента. Это могут быть врожденные заболевания, суженные участки мочеточника, какие-то анатомические особенности самой почки. Не убрав причину, нельзя избавиться от мочекаменной болезни.

Один из этапов в комплексном лечении больного — восстановление обмена веществ. Для этого определяют солевую структуру почечных камней и назначают специальную диету, которая гармонизирует внутреннюю среду организма. Цель диеты — сбалансировать состав мочи.

Также во время лечения мочекаменной болезни рекомендуется принимать не менее 1,5–2 л жидко-

сти в сутки. А если есть проблемы с щитовидной или паращитовидной железами, то нужно пройти лечение у эндокринолога.

— **Можно ли, занимаясь профилактикой, избежать мочекаменной болезни даже при неблагоприятной наследственности?**

— Желательно при любых симптомах болезни обращаться к врачу и не заниматься самолечением. И чем раньше будет обнаружен недуг, тем легче его вылечить. Для профилактики мочекаменной болезни очень важно питаться правильно и разнообразно, пить достаточное количество воды, принимать витамины и микроэлементы.

Светлана МУРАТОВА.

Не храните камни в почках

Хочу поделиться своими рецептами по лечению почек.

При почечной колике попробуйте полечиться настоем **петрушки**. По 1 ч. ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки залейте стаканом кипятка и укутайте, настаивайте 3 часа. Процедите и пейте по стакану в день в 3 приема небольшими глотками за час до еды. Можно сделать настой только из корней петрушки.

При воспалении почек поможет **рута душистая**. 1 ч. ложку измельченной травы залейте 2 стаканами воды. Доведите до кипения и настаивайте 8 часов. Процедите и пейте по стакану утром и вечером.

Для оздоровления почек полезно принимать **сок лимона**. Сок одного лимона смешайте с полстакана горячей воды и пейте несколько раз в день.

С камнями в почках справятся следующие средства.

◆ В 100 мл любого мочегонного настоя (брусника, березовые почки и т. д.) добавьте 5 капель **пихтового масла**. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. Через 2 недели перерыва повторите курс лечения.

◆ 10 **лимонов** с кожурой пропустите через мясорубку. Полученную кашку переложите в 3-литровую

банку и залейте 2 л холодной кипяченой воды. Затем добавьте 2 ст. ложки глицирина медицинского, настаивайте 30 минут, процедите. Выпейте приготовленное лекарство в течение

2 часов (каждые 10 минут по стакану смеси), после этого положите на область почек теплую грелку.

Н. АЛЕКСАНДРОВА,
Москва.

Равнение на диету

Диетотерапию проводят после удаления камней, чтобы наладить обмен веществ.

Питание при мочекаменной болезни зависит в первую очередь от состава удаленных камней.

Одним из главных факторов, поддерживающих метаболическое состояние большинства солей в равновесии, является концентрация водородных ионов в моче (значение pH мочи в норме составляет 5,8–6,2). Хорошо известно, что белковая (животного происхождения) пища подкисляет мочу, а молочно-растительная ощелачивает ее.

Например, при кальций-оксалатных камнях ограничивается употребление кофе и какао-продуктов (шоколада и т. д.), крепкого чая, листовой зелени (щавеля, шпината, салата), кислых сортов ягод и фруктов, в том числе цитрусовых, а также помидоров, бобовых, вин, мочегонных трав. Молочные продукты можно есть в небольшом количестве.

Полезны крупы (гречневая, овсяная, рис), хлеб с отрубями или отруби, морковь, абрикосы, арбузы, мясо, рыба, овощи. Желательно пить щелочные низкоминерализованные (до 3 г/л) минеральные воды: «Же-

лезноводскую», «Ессентуки № 4», «Майкопскую», «Ласточку» (Дальний Восток).

При уратных камнях необходимо ограничить прием белковой (животного происхождения) пищи: мясные бульоны, мясо (количество его в сутки рассчитывают так: до 1 г на 1 кг веса больного), ливерные продукты, сало, жиры. В рационе должны преобладать молочные и растительные блюда, фрукты.

При фосфорно-кальциевых камнях противопоказаны нитратные щелочные продукты, такие как сода, щелочные минеральные воды. Стоит ограничить себя в употреблении лимонов, картофеля, молочных блюд.

В диете должны преобладать белковые продукты (мясо, рыба), жиры, масло и другая пища, богатая витамином А. Полезно включать в рацион овощи и фрукты, а также блюда из круп.

Контролировать значение pH мочи можно не только в лаборатории, но и самостоятельно с помощью специальных индикаторных бумажных полосок, которые продаются в аптечной сети.

Варите тыквенные семечки

Предлагаю рецепт при заболевании мочевого пузыря.

Этот сбор очень хорошо укрепляет мочевой пузырь и всю мочеполовую систему, мягко выводит песок, гасит воспалительные очаги. Средство излечивают даже застарелый цистит и стойкое недержание мочи.

Рецепт: листья толокнянки, хвощ полевой, корневище пырея — по 20 г, плоды можжевельника — 15 г, цветы терновника — 10 г, трава лапчатки гусиной — 30 г.

Сбор хранят в картонных коробках, предварительно хорошо подсушив и измельчив.

2 ст. ложки сбора заваривают стаканом кипятка и выпивают в течение дня во время еды.

Если плохо отходит моча, положите на поясницу махровое полотенце, смоченное в теплой крепко соленой воде, сверху укройтесь целлофаном и шалью.

При больных почках на протяжении 10 дней варите тыквенные семечки (стакан семечек на 3 стакана воды) и пейте этот отвар. При этом нельзя есть соленое, горькое, кислое.

А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.

Обжигающая сила перца

Почки выполняют различные функции в организме человека: они регулируют артериальное давление крови, водный и солевой баланс, стимулируют кроветворение, участвуют в обмене веществ в костях скелета.

Главные функции почек — очищение организма от токсичных отходов и удаление избыточной жидкости.

Кофеин, действующий как слабое мочегонное средство, вызывает потерю натрия с мочой. При избытке

натрия развиваются отеки и при этом повышается кровяное давление.

Люди с больными почками или сердцем страдают повышенной нервозностью, они быстрее других устают, их утомляет не только работа и домашний труд, но и общение с другими людьми.

При подагре жидкость из организма выводится в меньшем количестве, чем необходимо, это и становится причиной сильного повышения кровяного давления. Давление не снижается, как при гипертонии в

промежутках между приступами, и держится на очень высоких цифрах постоянно, что опасно развитием инсульта.

Плохо удаляется мочева́я кислота из организма на фоне лечения такими препаратами, как аспирин, аскофен, цитрамон.

Если давление повысилось, значит, в организме что-то не в порядке и ему нужна помощь.

Считается, что **черный перец** способен рассасывать почти все виды камней и выводить их из почек.

Метод лечения следующий: из крупного изюма выньте косточки и положите туда горошинки черного перца. В первый день съешьте одну изюминку с перцем утром натощак за 30 минут до еды, во второй — две. Доведите до 10 изюминок, начиненных перцем, а затем уменьшайте по одной изюминке в день, пока не съедите последнюю. Изюм с перцем необходимо тщательно пережевывать. Курс лечения — 20 дней.

Лавандовое масло — хорошее средство от внутричерепного давления, его втирают по 5–6 капель в виски 3 раза в день.

1 ч. ложку с верхом льняного семени заваривают стаканом кипятка и кипятят 5 минут. Отвар получается

густой, как кисель. Приготовленное лекарство принимают по полстакана каждые 2 часа.

1–2 дольки чеснока, съеденные натощак, снизят артериальное давление.

При кисте на почке поможет **мумие**. 1 таблетку запивают стаканом чая или молока. Делают процедуру раз в день на ночь. Курс лечения — 30 дней.

2 стакана слегка подсушенных и измельченных **плодов шиповника** смешивают с 3 стаканами сахарного песка и заливают 0,7 л питьевого спирта или 60%-ной водки, плотно закрывают и ставят на солнце на 5 дней.

На 6-й день доливают 0,7 л спирта или водки и снова ставят на солнце на 7 дней. Затем процеживают, отжимают и пьют по 20–25 капель на 1 ложку воды 2–3 раза в день после еды как общеукрепляющее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

2 ст. ложки листьев **будры плющевидной** заваривают, как чай, в 0,5 л кипятка и пьют с медом при почечной недостаточности, болезнях мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Н. ВРАКОВА,
Ростовская область.

Полезный совет

Сушеные яблоки являются хорошим источником легкоусвояемых сахаров, органических кислот и микроэлементов.

3–4 ст. ложки измельченных сушеных яблок залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка и дайте настояться в течение 1–2 часов.

Готовый чай пейте по полстакана — стакану 2–3 раза в день при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме.

Очищение почек

Хочу поделиться народными средствами выведения песка из почек и мочевого пузыря.

◆ За 30 минут до еды нужно пить 5–6 раз в день **гранатовый сок**. Курс — 2 недели.

◆ Для того чтобы песок в почках и мочевом пузыре не превратился в камни, необходимо пить крепкий **зеленый чай** ежедневно.

◆ 1 ст. ложку **корней спорыша** заливают стаканом воды комнатной температуры, ставят на полчаса на кипящую водяную баню, настаивают полчаса, процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Уже через 2–3 недели происходит очищение почек и мочевого пузыря.

◆ 40 штук **орехов акации** заливают 1 л воды, кипятят 15 минут. Пьют 3–4 раза в день. Достаточно 4–5 дней, чтобы песок вышел.

Орехи собирать осенью, когда они станут темно-коричневого цвета.

◆ Еще один народный метод для очищения и лечения почек рекомендуют знаменитые украинские травники — отец и сын Носали.

В равных количествах (по 1 ч. ложке) берут следующие лекарственные растения: **льняное семя, тыквенные неочищенные измельченные семена, липовый цвет, семя конопля, листья ежевики, цветки бузины черной, траву зверобоя**.

4 ст. ложки сбора с добавлением 1 ст. ложки **цветков ромашки** заваривают 0,5 л кипятка, настаивают полчаса и процеживают (отжимают). Всю порцию делят на 4 части и при-

нимают в течение дня за час до еды. Курс лечения — 5 дней.

Прием сбора из лекарственных трав народные целители рекомендуют совмещать исключительно с молочной диетой, а еще лучше — воздержанием на 3 дня от любой пищи. Во время лечения полезны ежедневные теплые ванны.

◆ 1 ст. ложку **семян льна** засыпают в термос, заливают стаканом кипятка, закрывают, настаивают в течение ночи. Утром к образовавшемуся желе доливают стакан горячей воды, чтобы получилось нечто вроде киселя, который нужно выпить в 3 приема за день. Курс лечения — неделя.

◆ Методика, практикуемая известной болгарской целительницей Иванковой.

Измельчают 1 кг **петрушки** с корнями и один крупный **корень сельдерея**, добавляют 1 кг **меда** и 1 л **воды**. Доводят до кипения на медленном огне, непрерывно помешивая. Настаивают 3 дня. Добавляют затем еще 1 л воды и снова доводят до кипения, процеживают в теплом виде.

Принимают по 3 ст. ложки перед едой.

◆ Никогда не будет песка в почках и мочевом пузыре, если постоянно пить отвары или компоты из сушеной груши. Этот напиток также благотворно действует при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почечных лоханок.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

На помощь приходят травы

Предлагаю рецепты при различных заболеваниях почек.

◆ Измельчите 100 г **листьев березы**, залейте 2 стаканами воды. Через 6 часов вода настоится, станет зеленоватой, после этого настой процедите, листья отожмите.

Принимайте 3 раза в день по полстакана. Это средство прекрасно лечит почки.

◆ 3 ст. ложки сухой **луковой шелухи** залейте горячей водой, доведите до кипения, уберите с огня и оставьте на ночь. Утром еще раз прогрейте настой, добавьте шиповник, предварительно измельчив его. Через час отвар готов.

Пейте по 3 глотка в течение дня 6–7 раз. Этим способом можно лечить пиелонефрит.

◆ Приступ почечной колики быстро снимет ванна, приготовленная из **сенной трухи**. Для этого насыпьте 2 кг сенной трухи в мешок и опустите в горячую ванну. Когда из мешка пойдет выпарка, добавьте холодную воду и доведите до нужной температуры. Принимайте ванну 10 минут. Боль прекратится.

◆ 100 г **корней ежевики** очистите, разделите на мелкие кусочки, залейте 3 л воды, поставьте на огонь и варите, пока от 3 л не останется 1 л.

Затем добавьте 3 ст. ложки пшеницы, настаивайте час и процедите.

Принимайте по 100 г 3 раза в день до еды в теплом виде в течение месяца.

◆ **Настой из листьев черной смородины**: горсть листьев заварите стаканом кипятка, потомите 10 минут и принимайте по полстакана 2 раза в день при мочекаменной болезни. Этот же чай помогает при кожном зуде и диатезе.

Если настоять листья черной смородины в белом вине, то получится прекрасное тонизирующее средство, которое следует принимать перед едой.

◆ **Хвощ полевой**, собранный в июне–августе, измельчите, 1 часть залейте 20 частями водки. Настаивайте в течение недели.

Применяйте как противовоспалительное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Знахарский способ избавления от болей в почках.

Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам и приложите к тому месту, где болит. Когда яйцо остынет, боль исчезает на долгое время.

**А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.**

■ Кстати

При желчно- и мочекаменной болезни полезно смешать сок редьки пополам с медом. Принимать по 1 ч. ложке средства 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глава III

Если дышится с трудом...

Бронхиальная астма

Во всем виноваты аллергены

Бронхиальная астма — это хроническое заболевание, вызванное воспалением в бронхах у людей, которые предрасположены к аллергии. Так что если вы недолечили какую-нибудь инфекцию (например, бронхит или пневмонию), то обычная простуда может вызвать приступ астмы. И виноваты в этом будут кроме воспаления еще и аллергены (вещества, которые, попадая в организм, вызывают аллергию). Перечислить все аллергены, способные вызвать приступ удушья,

практически невозможно. Поэтому назовем основные.

ИНГАЛЯЦИОННЫЕ (ВОЗДУШНЫЕ) АЛЛЕРГЕНЫ

В 80–90% всех случаев аллергены попадают при дыхании вместе с воздухом. Среди них пыльца растений, шерсть любых животных (особенно кошек, собак), сухой корм для аквариумных рыб, а также частички одежды, постельного белья, мебели, строительного материала, микроскопические грибы.

Очень распространена аллергия на домашнюю пыль. Эту аллергию вызывают клещи, которые живут за счет частиц человеческой кожи. Популяции клещей особенно велики в сырых домах и в сырое время года. Поэтому состояние астматиков значительно ухудшается осенью и весной.

ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

Могут вызвать приступ астмы и некоторые продукты. Наиболее опасны рыба, яичный белок, коровье молоко, шоколад, цитрусовые и экзотические фрукты, а также все

продукты, имеющие консерванты и пищевые красители.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

Чаще всего аллергию вызывают антибиотики, витамины группы В, нестероидные противовоспалительные средства (аспирин, парацетамол и др.). Во всяком случае больные с бронхиальной астмой должны с большой осторожностью относиться к приему всех новых препаратов.

Приступ астмы могут вызвать даже частички белья.

О чем расскажет самодиагностика

Напишите, пожалуйста, по каким признакам можно заподозрить бронхиальную астму? Какие исследования проводят врачи?

**М. БУСЫГИНА,
Ставропольский край.**

Астма — хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля и свистящего дыхания. Если подобные приступы повторяются более двух раз, то обязательно обратитесь к врачу.

Измерьте температуру во время приступа. Если она нормальная, то, возможно, это бронхиальная астма.

Особенно подозрительно, если кашель преследует вас в одно и то же время суток или года, в определенном месте, после употребления

определенной пищи или сопровождается отеками или сыпью.

Проанализируйте, не связано ли ухудшение самочувствия с ремонтом, уборкой квартиры, стиркой, контактом с собакой или кошкой; зудят ли нос и глаза (зуд — это верный признак аллергии).

Будьте особенно внимательны к себе, если у вас неблагоприятная наследственность.

Обнаружив подозрительные признаки, не паникуйте. Лучше всего сразу отправиться к врачу-аллергологу

или пульмонологу, а если таких специалистов у вас в поликлинике нет — то к участковому терапевту. Помните: чем раньше вы начнете лечить болезнь, тем лучше.

Какие методы обследования применяют врачи?

- ◆ Осмотр и опрос больного.
- ◆ Общие анализы крови и мочи, биохимия крови.
- ◆ Рентгенография грудной клетки.
- ◆ Определение скорости выды-

хаемой воздушной струи (пикфлоуметрия).

- ◆ Изучение функций внешнего дыхания.
- ◆ Определение уровня иммуноглобулина Е.
- ◆ Аллергологическое обследование (наиболее часто применяется методика, при которой на кожу предплечья наносятся небольшие царапинки и затем — раствор аллергена).

Пересмотрите образ жизни

Очень часто состояние страдающих бронхиальной астмой ухудшается потому, что назначаемые медикаменты временно заглушают симптомы болезни. Я предлагаю доступные и безопасные способы лечения, которые можно применять одновременно с назначенными лекарственными.

Например, прекрасное антиастматическое средство — **жесткая вода**, в которой много кальция и магния. Ионы магния — бронхолитики. Под их действием расслабляются и расширяются нижние дыхательные пути, резкое сужение которых (бронхоспазм) приводит к астматическому приступу.

В рацион питания необходимо включать **продукты, богатые магнием**: амарант, листовую свеклу (мангольд), шпинат, проростки пшеницы и фасоли.

Сок лука и чеснока с медом укрепляет иммунитет, а перец-чили раздражает слизь в дыхательных путях.

Жирная рыба (скумбрия, лосось, сельдь и др.) уменьшает астматическое воспаление дыхательных путей. Необходимо применение антиоксидантов (витаминов С, Е, А), а также рыбьего жира, льняного масла, которые содержат жирные кислоты.

Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, которые защищают ткани от агрессивных окислителей — свободных радикалов.

Ценные неорганические вещества содержатся в морской капусте — ламинарии. Полезны лимонный сок, пряности.

Фитотерапия при бронхиальной астме имеет профилактическое значение. Эффективны сборы с противоаллергическим действием.

- ◆ Корни солодки — 20 г, почки

сосны — 15 г, плоды аниса — 10 г, плоды фенхеля — 10 г, трава зверобоя — 10 г.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 минут, через 30 минут процеживают. Пьют отвар теплым по трети стакана после еды. Через 2–3 недели сбор заменяют.

◆ Листья мать-и-мачехи — 20 г, трава тимьяна — 20 г, трава фиалки — 20 г, цветки бузины — 10 г, корни девясила — 20 г.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 минут, через 30 минут процеживают. Пьют по трети стакана до еды.

После лечения травяными сборами проходимость бронхов улучшается спустя час и сохраняется 5–6 часов. Курс — 2 недели, затем сбор нужно заменить.

Большим астрой полезна **физкультура**: бег трусцой, прыжки через скакалку, ходьба, велотренажер. Нагрузки должны быть пятиминутные.

Необходимо освоить комплек-

сы оздоровительных упражнений, дыхание по Бутейко, гимнастику Стрельниковой, йогу и др.

Чтобы остановить начавшийся приступ, сядьте, положите одну ладонь на живот. Пальцами другой руки нащупайте на запястье пульс. Расслабьтесь и синхронизируйте дыхание с сердечными сокращениями. На пять толчков пульса вдыхайте. Через следующие семь выдыхайте, выпуская воздух через сжатые губы. Продолжайте делать упражнение минут 7–10. Этот простой метод поможет восстановить дыхание.

Итак, внедряя альтернативные методы, рациональное питание, лекарственные растения, витамины, физкультуру и дыхательные упражнения, можно победить недуг. Прием медикаментов будет минимальным.

Применение альтернативных методов нужно согласовать с лечащим врачом.

Т. СОЛДАТОВА,
Свердловская область.

Травяные эликсиры

Хотелось бы поделиться некоторыми проверенными рецептами, которые помогают избавиться от астмы.

Бронхиальная астма, как известно, аллергическое заболевание. Болезнь проявляется судорогами дыхательных путей. Давление в груди ведет к нехватке воздуха. В результате человек мучается от кашля, хрипов, удушья. Предлагаю несколько рецептов лечения этой болезни.

Хорошо исцеляет бронхиальную астму, кашель, острый бронхит такой сбор: **птичий горец** — 3 части, **мать-и-мачеха** — 1 часть, **медуница** — 1 часть, **чабрец** — 1 часть, **крапива двудомная** — 2 части.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Пьют получившийся настой в течение дня в 3–4 приема.

2 ст. ложки **цветков и листьев сирени** заваривают 0,5 л кипятка,

настаивают час, затем процеживают.

Принимают по полстакана 3 раза в день через полчаса после завтрака и за полчаса до обеда и ужина.

Подорожник большой — 3 части, **ромашка аптечная** — 2,5 части, **лист малины** — 1,5 части, **лист шиповника** — 1 часть.

1 ст. ложку сбора заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 минут.

Принимают в течение дня: в полдень с молоком, вечером с медом. Этот сбор хорошо помогает при кашле, болях в горле, а также при пониженной кислотности желудка.

Эффективен при астме и такой сбор: **корни солодки голой** — 1 часть, **почки сосновые** — 1 часть, **мать-и-мачеха** — 1 часть, **череда трехраздельная** — 0,5 части, **багульник болотный** (травы) — 0,5 части.

1 ст. ложку сбора заливают 200 мл воды и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждают 45 минут, процеживают, затем доводят кипяченой водой до первоначального объема.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При астме помогает прием **мумие** по 0,2–0,3 г с молоком или с коровьим жиром и медом.

Мумие принимают натошак и вечером перед сном (в соотношении 1:20), сочетая с полосканием горла. Всего надо провести 1–3 курса лечения (в зависимости от тяжести заболевания). Курс — 25–28 дней с перерывом в 10 дней.

Плавание — идеальное оздоравливающая процедура для астматиков.

Старайтесь употреблять как можно меньше соли, не принимайте аспирин.

Витамин В благотворно влияет на самочувствие астматика. 50 мг в день — безопасная доза витамина В для взрослого человека. Но, прежде чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом. Витамин В содержится в пищевых продуктах. Им богаты мясо, рыба, яичный желток, капуста, молоко, дрожжи и цельное зерно.

Прислушивайтесь к своим легким. Если вовремя распознать предупредительные сигналы, то можно избежать приступа.

Л. РАСПОПОВА,
Кемеровская область.

Полезный совет

Хочу рассказать, как лечить бронхиальную астму.

Смешать в равных количествах сок красной свеклы, редьки, лимона, репчатого лука, клюквы, алоэ, сахарный песок, пчелиный мед и 96%-ный медицинский спирт.

Смесь перелить в стеклянную банку, перемешать и оставить в холодильнике на 3–4 дня. Когда сахар и мед растворятся, можно приступить к лечению. Принимать по 2 ст. ложки средства 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — до улучшения самочувствия.

З. БЕРЕСНЕВА, Кировская область.

Для легкого дыхания

При сухом кашле втирают в грудь такую смесь: 2 части растопленного масла (лучше, если его подержать на паровой бане) и 1 часть нашатырного спирта. Весной, чтобы скорее избавиться от кашля, пьют березовый сок или сок клена с молоком.

Туберкулез легких лечат настоем цветущего клевера и корней лопуха. 4 ч. ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют по ¼ стакана 3–4 раза в день.

Этот настой рекомендуют также при простудных заболеваниях, поскольку он обладает отхаркивающим, противовоспалительным, антисептическим и потогонным действиями.

Для лучшего отхождения мокроты при кашле полезен такой рецепт: берут 30 г порошка солодкового корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара.

Доза для взрослых — 0,5 ч. ложки, для детей — на острие ножа 2 раза в день.

От бронхиальной астмы. 2 кг зерен овса заливают в эмалированной кастрюле 5 л воды и на 3 часа ставят в духовку (при температуре как для выпечки хлеба). Затем зерно процеживают, отжимают и добавляют в него по 200 г меда, коньяка и листа алоэ. Доводят в духовке до начала кипения и сразу же выключают, охлаждают, процеживают и отжимают.

Из 3 л молока получают сыворотку, добавляют в нее стакан меда и 100 г измельченного девясила, после чего ставят на 4 часа в духовку, затем дают остыть, процеживают и отжимают.

Оба отвара держат в прохладном месте. Принимают после легкой еды 3 раза в день по 1–2 ст. ложки каждого средства. Курс лечения — 2–3 месяца. В это время желательно пить минеральную воду.

Н. АЧКАСОВА,
п. Майский, Адыгея.

Ингаляции против астмы

Я хочу рассказать о том, как бороться с астмой у детей.

При начальной стадии болезни можно приготовить мазь из толченого **аспирина** и чистого **свиного жира** и натирать ею грудь ребенка. Курс лечения — 10 дней.

40 сухих листьев **мать-и-мачехи** настаивают в 0,5 л водки в течение ночи. Листьями обкладывают грудь больного каждый вечер до тех пор, пока те не закончатся.

При другом способе 40 листьев **мать-и-мачехи** настаивают в водке

и на ночь кладут один лист на грудь ребенка. На следующий день лист располагают на спине между лопатками. И так чередуют каждый вечер, пока сырье не закончится.

Аэрозольная ингаляция медом уже в первые дни лечения усиливает отхаркивание, уменьшая кашель и хрипы в груди, при этом улучшаются сон и аппетит. К 20-му дню кашель полностью прекращается, хрипы исчезают.

Эффективны **паровые ингаляции** горячим настоем ромашки и полоскания горла этим же настоем. Полезно вдыхать пары измельченного чеснока.

При астме применяют **ингаляции настоем листьев эвкалипта**. Листья заливают крутым кипятком, затем сворачивают из плотной бумаги конус и широкой его частью накрывают емкость с настоем, а через узкое отверстие вдыхают лечебные пары. Время ингаляции — 10–15 минут.

Отвар: берут равное количество

цветков бузины, травы росянки, подорожника и фиалки трехцветной. 4 ч. ложки сбора заливают 0,5 л воды, в течение 2 часов кипятят, несколько минут настаивают, после остывания процеживают.

Отвар выпивают за один день в 3 приема. Такое цветочное лекарство применяют и при бронхите.

Очень полезны при бронхиальной астме **овощные соки**. Хорошо принимать внутрь отвар и настой из измельченных сухих листьев мать-и-мачехи, отвары редьки черной и лука-севка.

Для улучшения состояния рекомендуют отказаться от мяса.

Хорошим средством для лечения астмы является **соус из хрена и лимонного сока**: на 200 г натертого хрена берут сок 2–3 лимонов. Принимают смесь ежедневно по 0,5 ч. ложки утром и после полудня. Но детям-астматикам этот рецепт не подходит.

А. КУЛЬШИНА,
Нижний Новгород.

Поверьте в силу мальвы

Мне очень хотелось узнать, какие болезни лечит корень мальвы. И вот мечта моя осуществилась.

Я встретила женщину, которая рассказала, как она избавилась от злейшего недуга — **бронхиальной астмы**.

Почти 15 лет продолжались мучения, пока не попробовала она лечиться вот по какому рецепту.

1 ст. ложку корня мальвы залить 0,5 л воды, довести на огне до кипения. После чего настоять, а затем пить как чай без дозировки в течение дня. Постепенно нужно увеличить суточную норму настоя до 1,5 л. Уже через два месяца моя знакомая выбросила все лекарства.

Е. ВАХРУШЕВА,
г. Нефтекамск, Башкортостан.



ФИТОаптечка

При астме 40 головок семенного лука очистите, залейте кипятком и оставьте до размягчения. Затем воду слейте и потушите лук в 0,5 л растительного масла, после чего разомните его до кашицы.

Принимайте средство утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. ложке.

Г. ДОГАДОВА,
Нижегородская область.

Бронхит

Навязчивый кашель: лечим и предупреждаем

Мне поставили диагноз: хронический бронхит. Вот уже целый месяц не проходит кашель, появилась одышка. Врач сказал, что болезнь возникла из-за курения: я курю более 7 лет. Знаю, что хронический бронхит трудно поддается лечению и опасюсь осложнений болезни. Хотелось бы узнать подробнее о методах лечения. Какие лекарства являются наиболее эффективными? Может быть, помогут народные средства?

С. МАКАРОВА,
Тверь.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Бронхит является одним из наиболее частых заболеваний органов дыхания. Он может быть как само-

стоятельной болезнью, так и следствием других недугов. При бронхите воспаляются бронхи, поскольку поражается их слизистая оболочка.

Бронхит делят на острый и хронический (в зависимости от продолжительности заболевания).

При остром бронхите воспаляется слизистая оболочка бронхов.

Вирусная инфекция начинается с поражения носовой части глотки, а затем опускается вниз. Вирусы размножаются в клетках трахеи и бронхах (дыхательных трубочках). В результате в бронхи поступают микробы, которые вызывают воспаление. Поэтому очень важно проводить профилактику бронхита.

Хронический бронхит — это прогрессирующее воспаление бронхов. О хроническом характере процесса принято говорить, если кашель продолжается не менее 3 месяцев в год в течение 2 лет подряд. Хронический бронхит — самая распространенная форма хронических заболеваний легких.

Хронический обструктивный бронхит (ХОБ) — заболевание, которое характеризуется диффузным (со многими очагами) воспалением бронхов, что приводит к нарушению легочной вентиляции. Пневмония является частым осложнением такой формы бронхита.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Обычно острый бронхит (заболевание, возникающее как грипп, один или несколько раз в жизни) вызывается **респираторными вирусами** (местом их размножения являются дыхательные пути). К ним может вторично присоединяться **микробная флора** (стрептококки, пневмококки, гемофильная палочка и др.). Нередко бронхит возникает при гриппе, кори, коклюше и других заболеваниях, ино-

гда переходит в хроническую форму.

В развитии бронхита виновны не те микробы, которыми мы обычно заражаемся, а те, которые у каждого человека находятся во рту и в носу. Если организм ослаблен, например при простуде или недосыпании, то собственные микробы из ротовой полости опускаются в бронхи и начинают размножаться.

Возникновение хронического бронхита связано с загрязнением окружающей среды, и прежде всего с **курением**, как с активным, так и с пассивным. По статистике, хроническим бронхитом страдают около 80% курильщиков. У курящих людей хронический бронхит возникает в 3–4 раза чаще, чем у некурящих.

У людей, работающих в местах с **повышенным содержанием в воздухе пыли, кислот, щелочей, перекисей**, риск развития бронхолегочных заболеваний увеличивается.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Сначала появляется **сухой кашель**, иногда он сопровождается свистом, хрипами, а потом переходит в **кашель с мокротой**. Но даже сухой кашель не нужно подавлять. Желательно в это время принимать отхаркивающие средства. Но если мокрота будет скапливаться в бронхах, то могут возникнуть осложнения.

Одышка — это тоже симптом бронхита. Но, чтобы поставить точный диагноз, нужно обратиться к врачу.

ЧЕМ ОПАСНО?

Бронхит может осложниться **воспалением легких** или перейти в **хроническую форму**. Это особенно опасно. Хронический бронхит проте-

кает тяжело и трудно поддается лечению. Особая форма хронического бронхита — **хроническая обструктивная болезнь легких**, которая, если ее не лечить, может привести к инвалидности. Чем раньше будет начато лечение, тем лучше, это поможет избежать неприятностей.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Острый бронхит не требует применения антибиотиков. При соответствующем лечении он проходит через несколько дней без последствий. Хорошо помогают препараты, способствующие отхаркиванию, а также физиотерапия.

Если человек страдает бронхитом чаще 3–4 раз в год, ему назначают медикаментозные препараты, улучшающие иммунитет (поливалентные вакцины, например бронхомунал). Но лекарства в каждом конкретном случае должен выписывать врач.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ

С народными средствами нужно быть осторожнее (из-за частой аллергии). Лекарственные растения лучше покупать в аптеке. С помощью фитотерапии можно уменьшить воспаление слизистой оболочки бронхов.

При сухом кашле полезно делать **ингаляции горячим отваром картошки в мундире**. На полстакана отвара добавляют по 8 капель пихтового или эвкалиптового масла. Завершив ингаляции, отвар выпивают. Эфирные масла этих веществ выделяются из организма не почками и кишечником, как обычно, а дыхательными путями, обеспечивая последующую «ингаляцию наоборот».

Для профилактики новых обострений делают **сухие ингаляции**. На матрац со стороны подушки кладут грелку, на нее — мокрую тряпку и сверху — полотняный мешочек на 1,5 кг с ветками сосны (пихты) или с листьями эвкалипта на 100 г. Мешочек должен выглядывать из-под подушки, находясь под носом больного. Таким образом, человек всю ночь будет вдыхать эфир сосны или эвкалипта.

При бронхите помогает **смесь лука с гусиным жиром**. Натирают большую луковицу, смешивают ее с гусиным жиром и смазывают область грудной клетки перед сном. Утром 1 ст. ложку этой смеси съедают. Лечение проводят до выздоровления.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Во-первых, нужно **отказаться от курения**. Во-вторых, устранить источник инфекции. Далее следует избегать переохлаждений и перегреваний. Кроме того, нужно **закаливать организм**. Закаливание лучше начинать с детского возраста. Лучшее время для начала оздоровительных процедур — лето, к тому же действовать нужно постепенно. Эффективными являются **ножные ванны**, при этом температуру воды снижают на один градус каждые два дня.

Большая роль в профилактике бронхита отводится **полноценному питанию**. Важно, чтобы пища была богата белками, поэтому не стоит забывать о мясе и рыбе. Худеющим нужно помнить, что при хроническом бронхите низкий вес — фактор риска. Зимой и весной, когда дефицит витаминов, рекомендуется принимать аптечные препараты (поливитаминные).

Березовые почки от простуды

Мой рецепт поможет вылечиться от различных простудных заболеваний, бронхита, воспаления легких, а при ожогах снять сильные боли и быстро восстановить поврежденную кожу.

Рецепт мази: соберите березовые почки в момент их набухания (это обычно бывает в конце апреля), а также березовый сок. стакан почек

залейте березовым соком и поставьте замачиваться на сутки.

Затем процедите, почки смешайте с 300 г нутряного сала, переложите в керамическую или эмалированную миску и потопите в духовке (а лучше в печке!) до образования мази зеленого цвета.

Т. ХРЕНОВА,
Нижегородская область.

Поднимаем иммунитет

Если врач поставил диагноз: **хронический либо острый бронхит без обструкции бронхов, предлагаю пролечиться по следующей схеме.**

Вначале нужно принимать антибиотки, которые назначит доктор. После курса антибактериальных препаратов можно пропить циклоферон, чтобы восстановить работу иммунной системы.

В процессе лечения рекомендую воспользоваться сбором из восьми трав.

Смешайте 7 ч. ложек **багульника**, 5 ч. ложек **плодов можжевельника**, 7 ч. ложек **чабреца**, 4 ч. ложки **эвкалипта**, 4 ч. ложки **мяты**, 4 ч. ложки **шалфея**, 4–5 ч. ложки **мать-и-мачеха**, 6 ч. ложек почек **сосны**.

Все растения можно найти в аптеке, редкими они не являются. Травы храните в закрытой банке или в завязанном пакете, чтобы не

испарялись эфирные масла.

Хочу предупредить: этот сбор нельзя использовать при язве желудка в стадии обострения, с осторожностью принимают его при бронхиальной астме.

2–3 ч. ложки смеси трав залейте 300 мл кипятка, закройте сверху блюдцем, настаивайте до остывания.

Пейте по стакану средства 3 раза в сутки на голодный желудок, лучше за полчаса до еды или спустя 1,5 часа после нее. В стакан настоя можно добавить 12 капель бронхосана (лекарства от кашля) и сразу выпить.

А можно 5 ч. сбора ложек с верхом настоять в термосе, залив траву 1,2 л кипятка (на ночь), после чего выпить в течение дня.

Советую делать 1–2 раза в день ингаляции этим же сбором (2 ч. ложки на стакан кипятка) с помощью

ингалятора, но только в том случае, если температура упала хотя бы до 37 °С.

Грудь и спину растирайте мазью «Доктор МОМ» (если нет астмы). Процедуру проводите 2 раза в сутки, после чего оденьтесь теплее.

Полощите горло водным раствором, в который входят **хлорофиллипт** — 50 мл (половина пузырька), **настойка эвкалипта** — 10–12 мл, **настойка мяты** — 10–12 мл, **настойка прополиса** — 50 мл (2 пузырька).

1 ч. ложку смеси разведите в 150 мл теплой воды и полощите горло. Приготовленное лекарство не просто механически смывает налет с миндалин, но и поступает в кровь через подъязычные сосуды.

В заключение скажу: при настойчивом лечении с застарелым бронхитом удастся справиться в течение 1,5–2 месяцев.

А. БИБИКОВ,
Ярославль.

Полезный совет

Для приготовления лечебного средства от бронхита возьмите 10 свежих домашних куриных яиц, стакан меда, стакан свиного внутреннего жира, стакан сливочного топленого масла, стакан сахара, 2 ст. ложки какао.

Белки отделите от желтков и взбейте до состояния пены.

Желтки разотрите с сахаром, добавьте мед, свиной жир и топленое сливочное масло (все в теплом виде), перемешайте. В последнюю очередь положите взбитый белок и какао. Взбейте все миксером.

Храните средство в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за 10–15 минут до еды. Перед употреблением состав перемешивайте.

В. ПУСЕНКОВА,
Иркутская область.

Алоэ — домашний доктор

Хроническая форма бронхита поражает бронхи и легкие более глубоко, чем при обычном бронхите, и всегда сопровождается кашлем, иногда приступообразным, надсадным, с выделением слизисто-гнойной мокроты. На более поздних стадиях появляются одышка, синюшность лица и конечностей.

Народные средства для лечения хронического бронхита

◆ Вскипятите 1,5 л воды и в кипящую воду положите 400 г любых **отрубей**. Затем немного остудите, процедите и пейте горячим в течение дня вместо чая.

Для достижения большего эффекта нужно добавить немного жженого

сахара (белый сахар и мед в данном случае не рекомендуются). Это популярное сербско-македонское средство лечения хронического бронхита. Курс лечения — 1–2 месяца.

◆ В 0,5-литровую бутылку **красного вина** положите 4 больших листа **алоэ** и настаивайте 4 суток. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день в течение месяца.

◆ Растопите в эмалированной кастрюле 1,2 кг **меда**, не давая ему закипеть, добавьте стакан **сока алоэ**, прокипятите на очень слабом огне 7–10 минут.

Отдельно заварите в двух стаканах воды по 1 ст. ложке с **верхом березовые почки** и **цветки липы**, кипятите 3 минуты, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите, остаток отожмите.

Вылейте отвар в остывший мед с алоэ, размешайте и разлейте смесь в темные бутылки, добавив в каждую 50–70 г оливкового масла. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, взбалтывая перед употреблением. Курс длится до окончания смеси.

Этот нектар из алоэ — очень мощное средство при лечении хронического бронхита, его полезно принимать в качестве профилакти-

ческого средства весной, осенью и во время эпидемии гриппа для повышения иммунитета.

◆ **Кашицу хвои** (любого хвойного дерева) смешайте 1:1 по весу с **медом**, настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, периодически помешивая содержимое. Слейте образовавшийся медово-хвойный сок, остаток отожмите. Храните состав в холодильнике.

Принимайте при хроническом бронхите (а также при туберкулезе, бронхиальной астме, воспалении легких) по 2 ст. ложки (детям по 1 ст. ложке) утром натощак в течение месяца.

◆ **Кашицу чеснока** (с кожурой темно-фиолетового цвета) залейте 1:2 по весу 1%-ным **яблочным уксусом**. Настаивайте в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 часов, периодически встряхивая содержимое, затем варите на слабом огне, упарив жидкость на треть объема, после чего процедите. Храните в темном прохладном месте.

Принимайте утром и вечером по полстакана через полчаса после еды в течение 15 дней. Сделайте перерыв на 10 дней и курс повторите.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Лечебные настойки

Есть у меня замечательные рецепты от бронхита и кашля.

◆ В бутылку водки добавьте стакан **меда**, горсть сухих **шишек хмеля**. Настаивайте 9 дней и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Это средство помогает даже при начинающемся туберкулезе.

◆ Соедините стакан водки, стакан **сока алоэ**, стакан **меда**, стакан **ягод**

жимолости. Настаивайте, пока не разойдется мед. Готовый состав пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Очень эффективное средство.

◆ Купите у пчеловода старую рамку, где есть хлебенка (это пыльца, которой пчелы кормят деток), и рассасывайте ее.

Л. ТИХОНОВА,
Красноярский край.

Как противостоять недугу

Большинство из нас не понаслышке знает, что такое бронхит. Я хочу предложить свои домашние рецепты, которыми мы пользуемся.

Лекарственный настой «Эвкалиптовый»

На 1 ст. ложку листьев эвкалипта беру по 1 ст. ложке травы багульника, аниса обыкновенного, цветков ромашки аптечной и корней солодки голой. Летом в этот сбор добавляю еще 3 ст. ложки Melissa, 0,5 ст. ложки мяты перечной.

1 ст. ложку смеси помещаю в термос, заливаю стаканом кипятка, настаиваю 6 часов. Затем процеживаю. Принимаем настой в теплом виде по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день после еды.

Этот рецепт хорошо помогает даже при хроническом бронхите.

Настой из травы душицы и малины

Смешиваю 1 ст. ложку травы душицы обыкновенной с 2 ч. ложками сухих плодов малины. Если есть, добавляю 1 ст. ложку сухих ягод садовой земляники. Все ингредиенты измельчаю, заливаю 2 стаканами

кипятка, настаиваю в течение 4 часов. Затем процеживаю, кладу 1 ст. ложку меда и тщательно перемешиваю.

Принимаем средство в теплом виде по полстакана до 4–5 раз в день до тех пор, пока полностью не вылечимся.

Настойка с медом «Клюквенная»

4 ст. ложки листьев эвкалипта соединяю с 1 ст. ложкой плодов шиповника, 1 ст. ложкой сока клюквы, 1 ст. ложкой сока лимона, 1 ст. ложкой меда, 4 ч. ложками сахарного песка, 3 ст. ложками 70%-ного спирта. Все хорошо перемешиваю и настаиваю 7 дней в темном прохладном месте.

На 8-й день состав процеживаю, храню его в дверке холодильника. Средство употребляем по 2 ч. ложки 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды при бронхите.

Для профилактики этого заболевания достаточно пить лекарство 2 раза в день, оно помогает предотвратить обострение хронического бронхита, способствует улучшению дыхания.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.

Пневмония

Ворота для инфекции

Наверное, нет человека, у которого хоть раз в жизни не болело горло. И вряд ли найдется много счастливиц, избежавших заболевания ангиной. Ангина опасна тем, что многие не относят ее к серьезным заболеваниям и не лечатся своевременно, причиняя тем самым вред не только себе, но и окружающим. Как справиться с болезнью и избежать осложнений? На этот и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

— Стрептококки и стафилококки, виновные в возникновении ангины, живут в нашем организме постоянно. Почему же одни люди болеют ангиной, а другие — нет?

— Дело в том, что стрептококки и стафилококки бывают разные: одни безвредные, не вызывающие заболеваний, другие — условно патогенные и патогенные (золотистый стафилококк, пиогенный стрептококк и другие), которые при снижении защитных сил организма могут дать толчок к развитию болезни.

— Чем опасны заболевания горла, начавшиеся в раннем детстве?

— Ангинами чаще болеют дети, молодежь и взрослые в трудоспособном возрасте. Что же касается пожилых людей, то неприятности, связанные с этим опасным заболеванием, встречаются у них значительно

реже. Но независимо от возраста ангина может привести к тяжелым осложнениям со стороны сердца, почек. Ангина способна вызвать острое воспаление среднего уха, гнойное воспаление шейных лимфатических узлов, реже — менингит.

— Нередко начало ангины связывают с переохлаждением — человек промочил ноги, выпил холодной воды, съел мороженое... Это действительно так?

— В известной степени это так. Всякие «недо» и «пере» (недоедание, переохлаждение, переутомление и прочее) ослабляют защитные силы организма. Например, переохлаждение само по себе не вызывает ангину, но может способствовать ее возникновению, так как при снижении иммунитета условно патогенные микроорганизмы активизируются и вызывают болезнь.

— Чем опасна хроническая форма ангины?

— Ангина — всегда острое заболевание. Хроническое воспалительное заболевание небных миндалин называют хроническим тонзиллитом. Как и любой хронический воспалительный процесс в организме, хронический тонзиллит сопровождается интоксикацией, дополнительной аллергизацией организма продуктами микробного происхождения. При этом формируются осложнения иммуноаллергического (миокардит, гломерулонефрит) или гнойно-воспалительного характера.

Больные хроническим тонзиллитом быстро утомляются, у них снижается работоспособность, температура тела у пациента либо нормальная, либо немного повышена. При хроническом тонзиллите миндалины иногда утрачивают свою барьерную (защитную) функцию на пути проникновения микробов в организм и сами становятся источником бактериальной инфекции.

— Какие ошибки делают пациенты при лечении ангины и тонзиллита?

— Вирусный тонзиллит — это вариант течения респираторной вирусной инфекции. Бактериальный тонзиллит — это самостоятельное заболевание (например, стрептококковая ангина). Отличить одно заболевание от другого больной вряд ли сможет самостоятельно. Однако следует знать, что стрептококковая ангина чаще начинается остро, без предшествующих или сопутствующих катаральных симптомов (заложенности носа, насморка, слезотечения и т. д.). Характерные изменения при

осмотре ротоглотки заметит только специалист. Кроме того, только врач может провести раннюю диагностику дифтерии — заболевания, которое вызывает смертельно опасные осложнения.

При лечении бактериальных (стрептококковых и стафилококковых) ангин всегда применяются антибиотики, которые назначает врач. Как дополнительное средство лечения используют полоскания горла растворами антисептиков.

При стрептококковых ангинах нельзя заниматься самолечением. Такие лекарства, как тетрациклин, бисептол, которые больные часто «прописывают» себе сами, оказываются неэффективными. В результате заболевание затягивается, что приводит к осложнениям.

Лечение вирусных тонзиллитов проходит без применения антибиотиков. В этом случае можно полоскать горло растворами антисептиков и отварами некоторых трав (шалфеем, ромашкой, чистотелом). Лечится вирусный тонзиллит так же, как и ОРВИ.

При хронических тонзиллитах хорошо помогает местная иммунотерапия (например, рассасывание таблеток имудон). Во время лечения полезно принимать витамины.

— Когда применяется хирургическое вмешательство?

— К хирургическому вмешательству нужно относиться осторожно, так как миндалины — важный орган иммунной системы. Дело в том, что после удаления небных миндалин их функцию берут на себя другие лимфоидные образования ротоглотки. В результате развивается ангина

боковых валиков, язычной миндалины или инфекция спускается ниже в дыхательные пути. Поэтому сейчас радикальное хирургическое лечение проводится только в случае нероботоспособных миндалин, при частых ангинах и развитии серьезных осложнений.

— Считается, что закаливание горла помогает избавиться от по-

вторно возникающих ангин. Это так?

— С помощью закаливания укрепляется иммунная система организма. Но если человек «закаливает горло», а при этом не ведет здоровый образ жизни, то, скорее всего, закаливание спровоцирует повторные ангины, нежели избавит от этого заболевания.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Нелегкая участь легких

Пневмония — это инфекционное заболевание легких, при котором повышается температура, возникают быстрая утомляемость, слабость, кашель, апатия и сонливость.

Во время лечения острой и хронической пневмонии особое внимание нужно уделять специальной физкультуре, массажу, не забывать про двигательную активность.

Пища должна быть легкоусвояемой и богатой витаминами. В течение дня желательно выпивать до 1,5 л жидкости.

Хорошими средствами в борьбе с пневмонией являются горчичники, согревающие компрессы, перцовый пластырь, травяные отвары.

При воспалении легких заваривают 2 ст. ложки травы иван-чая стаканом кипятка и настаивают в течение часа. Принимают по трети стакана средства 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для очищения легких от мокроты употребляют мед с ядрами

лесных орехов, что хорошо помогает при длительном кашле.

Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: берут 50 г орехов на 0,5 л вина, держат на огне 20 минут.

При воспалении легких и плеврите заваривают 1 ч. ложку будры плющевидной стаканом кипятка и настаивают час. Принимают по четверти стакана средства 4 раза в день за 20 минут до еды (соблюдайте дозировку, так как растение ядовито).

Для ингаляций применяют листья эвкалипта: заваривают 2 ч. ложки листьев на 100 мл воды.

Или берут 1 ч. ложку сосновых почек, заливают 100 мл воды и кипятят 15 минут. Над полученным отваром (через воронку, изготовленную из ватмана) дышат 80–100 раз.

При тяжелых формах пневмонии и для ослабленных больных: стакан промытого овса вместе с шелухой заливают 1 л молока и кипятят в течение часа на слабом огне. Затем процеживают. Пьют в горячем виде со сливочным маслом или медом.

Облегчит боль в груди и поможет при сильном кашле и хрипах настой ягод калины на горячем меде.

Берут по 1 ст. ложке ягод калины и меда, заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Пьют настой теплым по трети стакана несколько раз в день.

Для отхаркивания мокроты: 2 ст. ложки травы иван-да-марья или душицы заливают стаканом кипятка, настаивают час, затем процеживают. Пьют настой горячим по полстакана 3–4 раза в день.

Хороший эффект для отхаркивания мокроты дает прием 5 шариков живицы с сахаром по вкусу.

◆ Помогает при пневмонии высушенный и измельченный в порошок корень аира. Принимают порошок по 0,5–1 г (на кончике ножа) 3 раза в день до еды.

◆ Измельчают 200 г корней девясила и варят в 1 л воды 20 минут, процеживают. Добавляют в отвар 100 г клюквы и 3 ст. ложки меда. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ Корни крапивы варят в сахарном сиропе 30 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

◆ Отваривают в 500 мл кагора 2 ст. ложки свежего измельченного корня девясила. Принимают по 50 мл 2 раза в день.

◆ Настойка из сирени: 1 часть сирени заливают 5 частями водки и настаивают 7 дней в темном месте, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

◆ 2 ст. ложки измельченного сухого исландского мха заливают 0,5 л горячей воды или молока, кипятят на медленном огне 5 минут, настаивают 30 минут. Принимают по полстакана 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку мать-и-мачехи заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают охлажденным 5 раз в день.

Н. КОЗЫМАЕВА, Новокузнецк.

Домашние горчичники

Мне 86 лет. В молодости я не ладила со сквозняками. Чуть только продует, тут же появлялись кашель, слабость, подсакивала температура.

Врачи ставили диагноз «пневмония» и отправляли в больницу. А тогда в моде были антибиотики, ко-

лоли их в меру и без меры. Из-за этих препаратов я перестала слышать, теперь ношу слуховой аппарат.

Решила я закалявать свой организм. Летом выезжала к морю работать в пионерских лагерях (я педагог). Очередной раз, будучи в здравнице, я простудилась и за-

болела. Сотрудница из местных жителей пригласила меня в свою баню. Натерла мне грудь медом. Я прогрелась в парной, сколько хватило сил. Моя знакомая напарила меня березовым веником и уложила в постель. Утром я была здорова.

Дома я стала при малейших признаках хвори натирать грудь и спину горчичным или майским медом и ставить горчичники домашнего изготовления.

Брала 1 ст. ложку сухой горчицы, 1 ст. ложку растительного нерафини-

рованного масла, 1 ст. ложку ржаной муки и немножко воды.

Получалось тесто густоты сметаны, выкладывала эту смесь на лист газеты, а второй половиной газеты закрывала. И этот пластырь я прикрепляла на лопатки, грудь и держала всю ночь.

Домашние горчичники не «кусаят», не дают ожога, но очень хорошо и глубоко прогревают.

Никакой пневмонии не будет, если лечиться таким способом.

А. ДАВЫДЕНКО,
Санкт-Петербург.



ФИТОаптечка

От воспаления легких (пневмонии) советую воспользоваться таким рецептом: 7 ст. ложек цветков зверобоя, 5 ст. ложек листьев зверобоя, 100 г оливкового масла, 30 г миндального масла, 60 г меда.

Цветки и листья измельчить, залить оливковым и миндальным маслами, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем охладить, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 7–8 раз в день, заедая медом.

З. БЕРЕСНЕВА,
Кировская область.

Полезный совет

Мне сейчас 69 лет. А когда было 10 лет, я тяжело заболела воспалением легких. В больницу мама меня не отдала, так как больница — за 30 км. Стали они с бабушкой меня лечить домашними средствами. Кипятили молоко пополам с бараньим жиром и этой горячей смесью меня поили.

Затем все тело — грудь, спину, ноги — растирали этим же жиром и хорошо укутывали. Помню, что я очень быстро поправилась.

А. АЛЬШАНСКАЯ,
Хабаровский край.

Сироп из подорожника

Молодые нежные листья подорожника измельчите и вместе с медом или сахаром уложите, плотно уминая, в стеклянную банку слоями в 1 см толщиной. Заполнив банку доверху, закройте крышкой и дайте настояться в темном и прохладном месте в течение 2 недель.

Затем сироп процедите, гущу отожмите через марлю и поставьте средство на хранение в темное прохладное место.

Сироп из подорожника хорошо помогает при воспалениях верхних дыхательных путей, кашле, способствует отхаркиванию мокроты, полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Оставшуюся гущу не выбрасывайте, добавьте в нее немного соли, соды, ванилина и муки. Замесите негустое тесто, затем испеките пирог к чаю.

М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.

Мед из сосновых шишек

Чтобы в зимние холода обезопасить себя от простуды, приготовьте лекарства из сосновых шишек. А если случится простыть, то с помощью этих целебных средств восстановление наступит гораздо быстрее.

В конце июня соберите еще зеленые молодые сосновые шишечки, уложите их в 3-литровые банки и засыпьте сахаром. Закройте крышкой и поставьте на подоконник с солнечной стороны. Шишечки вберут в себя энергию солнца, и через 1–1,5 месяца вы получите сосновый нектар. Слейте жидкость, процедите и уберите в холодильник, хотя и при комнатной температуре нектар хранится хорошо и не портится.

Зимой **при простудном кашле, бронхите** разбавьте сироп горячей водой (½ ст. ложки на стакан воды) и выпейте натошак перед сном. В

средство можно добавить мед или ½ ч. ложки сока лимона.

Также советую приготовить **сосновый мед**.

В эмалированную кастрюлю положите зеленые молодые сосновые шишечки и залейте водой так, чтобы сырье покрылось на 1–2 см.

Поставьте кастрюлю на медленный огонь на 30 минут, дайте настояться в течение ночи.

На 1 л полученной жидкости (без сырья) положите 1 кг сахара, добавьте шишечки, поставьте на огонь на 1–1,5 часа.

При кашле разбавьте средство горячей водой (1,5 ст. ложки средства на стакан воды) и выпейте натошак перед сном. По желанию добавьте мед и лимон.

Л. ЛУНЕВА,
г. Бугульма, Татарстан.

Ай да боярышник!

При простуде и воспалении легких приготовьте отвар плодов боярышника. 1 ст. ложку сухих плодов боярышника заливают стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 30 минут. Затем процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Е. ВОРОНИНА,
Пензенская область.

Бузина при отеках и простуде

С давних лет бузине приписывают необыкновенную целительную силу. Считается, что ежедневное употребление ягод бузины продлевает жизнь и дарит молодость.

Ягоды бузины обладают потогонным и слабительным свойствами. Их собирают в августе–сентябре и хранят в течение 6 месяцев. Чай с вареньем из бузины благоприятно действует на почки, способствует выделению мочи и очищению желудка.

Настой из цветков бузины: 5–15 г измельченных сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и хранят в прохладном месте. Принимают при простуде по полстакана 3–4 раза в день в горячем виде за 15 минут до еды.

При сильном кашле и накоплении жидкости в легких принимают сироп бузины черной 3 раза в день после еды по 1 дес. ложке.

Отвар и порошок из коры используют **при заболеваниях почек и мочевого пузыря:** берут 1–2 щепотки порошка на стакан воды и выпивают в 2 приема.

При отеках и воспалительных заболеваниях почек 6–8 г коры бузины или 4–5 г порошка из коры настаивают 5–6 часов в 500 мл кипящей воды в термосе, затем процеживают. Настой принимают по 100 мл 5–6 раз в день.

При отеках 1 ст. ложку листьев бузины заливают стаканом кипятка и ставят на огонь на 5 минут, после дают настояться. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до тех пор, пока не наступит облегчение.

При запорах 10 г сушеных плодов бузины настаивают в 200 мл охлажденной кипяченой воды в течение 2 часов, затем процеживают. Принимают 150–200 мл настоя в день.

Т. СКОРБОГАТОВА,
Хабаровский край.

Одна из самых знаменитых экстрасенсов мира Эстер Лэн шлет Вам послание:

«Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ И ТЯГОТ - БЕСПЛАТНО»

В моих силах помочь Вам. Это не будет стоить Вам ни рубля — ни сейчас, ни потом. Вам надо лишь написать мне сегодня!



ПРИСМОТРИТЕСЬ К ЭТОЙ ЖЕНЩИНЕ. Она ДЕЙСТВИТЕЛЬНО может помочь Вам. Своей волей, благодаря УНИКАЛЬНОМУ мистическому дару, она помогает самым нуждающимся и ведет их к лучшей жизни... Это ждети Вас! Это действительно так!

Это лишь один из тысяч отзывов, которые каждую неделю приносит мне почта Я распечатала их чтобы показать что я могу сделать для Вас!

Драгоценный подарок

Талисман, который я предлагаю Вам, изначально предназначался только знаменитостям из мира шоу-бизнеса спорта и политики. Теперь я хочу, чтобы и Вы ощутили его благотворное влияние. По легенде Александр Великий потерял этот Талисман за неделю до своей смерти от таинственной болезни. Всего через 48 часов Вы начнете ощущать благотворное воздействие. И это не будет чудом. Магнетизм Талисмана эффективно привлекает удачу и ограждает от негативных волн. Лишь немногие в мире владеют им. Едва взяв Талисман в руки Вы ощутите его поразительную силу. Ваш скепсис сменится изумлением. Не придется долго ждать всего через 48 часов влияние Талисмана проявится каким-то образом (неожиданный выигрыш, предложение работы, любовь с первого взгляда).

Это как взять в руки волшебную палочку. Возможно, сегодня Вам кажется что Вы родичите под несчастливой звездой, что все идет не так. Позвольте мне доказать, что Вы заблуждаетесь. Доказать что все Ваши проблемы могут исчезнуть благодаря моему Талисману.

Всё ничего не платите. Судите сами.

Даже если Вы настроены скептически не отказывайтесь. Уверена Талисман развеет Ваши сомнения. И он для Вас абсолютно бесплатен, так что Вы ничем не рискуете.

КТО ТАКАЯ ЭСТЕР ЛЭН?

Эстер Лэн, возможно, величайшая из ныне живущих медиумов. В течение более 20 лет она предсказывает самые непредсказуемые события. Она одна из признанных авторитетов астрологии. Знаменитости из мира шоу-бизнеса, политики и предприниматели выстраиваются в очереди, чтобы проконсультироваться у нее. Эстер Лэн ведет подготовленные научные исследования в области сверхъестественного. Разработанные ею методы дают поразительные результаты. Она была удостоена «Золотой Пирамиды» — Высшей награды Фестиваля Окультичных Наук 1997 г.

Прежде чем продолжить, позвольте задать Вам три вопроса:

1. Верите ли Вы, что богатство, слава и успех во всех начинаниях — удел лишь редких счастливых?

2. Верите ли Вы, что удача стучится в дверь лишь рожденным под счастливой звездой?

3. Верите ли Вы, что счастье и радости жизни доступны лишь немногим избранным?

Если Вы ответили НЕТ на любой из этих трех вопросов, то Вы можете рассчитывать на лучшую счастливую жизнь в скором будущем. Вот как я планирую помочь Вам достичь этого. Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено далеко не всем. Оно только для людей с реальными проблемами. Да, если все складывается не так, как Вам хотелось бы (долги, конфликты с близкими, финансовые трудности...) если Вам кажется что удача отвернулась от Вас, что жизнь бесцельна и выхода нет, внимательно прочитайте это, пока не стало поздно.

Каждый день чиня свою почту я с горечью вижу как много людей живет тяжело и плохо не видя выхода. Хотя зачастую им требуется лишь один толчок, чтобы обрести успех, любовь, счастье и избавиться от мучительных проблем. Поэтому я решила помочь наиболее нуждающимся в поддержке, предложив им бесплатно мой особый магнетический талисман, способный изменить их жизнь и дарующий чудотворительную силу. Этот талисман уже доказал свою эффективность, он не чета якобы «магическим» амулетам, которые Вам возможно, предлагали в прошлом.

Вам трудно в это поверить?

Однако Вы ничего не теряете, а приобрести можете многое. На сей раз Вы не будете разочарованы! И вот почему. Во-первых, едва открыв в себе исключительные способности дарованные мне Провидением, я решила, что моя главная задача — творить добро и исправлять несправедливости, которые вижу вокруг. Если и у Вас есть проблемы с деньгами, если Вас преследуют неудачи или не складывается личная жизнь, я хочу помочь и Вам. Вам надо лишь принять мой бесплатный подарок. Он ничем о не будет стоить Вам, но принесет немалую пользу. Вот пример того, что может ожидать и Вас.

«Я писала Талисман (справля Вашим самочувствием) и как Вы и обещали, ко мне вернулся муж. Он бросил пить и стал гораздо внимательнее ко мне. Теперь у него хорошая работа, но главное, наша семья не распалась. Не знаю как Вас благодарить.» (Екатерина Н. Сумы)

Ваша жизнь изменится сверх самых смелых ожиданий. Поскольку предложение бесплатно, оно ограничено 500 первыми откликами. Не теряйте времени.

Действительно, я просто физически не успею изучить все индивидуальные случаи и зарыть слишком много Талисманов, поэтому в ближайшие дни я смогу помочь только 500 людям. Поскольку я хочу помочь в самом важном, прошу Вас отметить в купоне, какие перемены для Вас наиболее желательны. Но главное — НЕ ПИСАТЬ ДЕНЕГ. Это совершенно бесплатно!

Я предлагаю ВТОРОЙ ПОДАРОК в самых серьезных случаях

Просто укажите дату и место своего рождения. Вместе с Магическим Талисманом я пришлю Вас Астрологическое исследование из нескольких страниц, в котором будет раскрыто Ваше ближайшее будущее и перспективы на грядущие месяцы. Это исследование подскажет Вам ответы на многие вопросы и пути решения Ваших проблем. Потопируйте, чтобы получить его. Вы должны ответить мне в течение 5 дней.

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

Что Вам необходимо больше всего? (Отметьте соответствующие пункты и заполните купон)

- | | |
|--|---|
| ☐ Я хочу найти работу с хорошей зарплатой | ☐ Я хочу ощущать, что меня любят |
| ☐ Я хочу выиграть судовой процесс | ☐ Мне нужна удача в играх |
| ☐ Я хочу встретить любовь своей жизни | ☐ Я хочу вернуть любимого человека |
| ☐ Я хочу выиграть следующую сумму денег (в рублях): | |
| ☐ Иное (опишите кратко): | |

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН НА МАГИЧЕСКИЙ ТАЛИСМАН

Заполните и отправьте как можно скорее по адресу: **101000, Москва, а/я 824.**

☐ Да, меня интересует зарегистрированный Вами Магический Талисман. При этом подразумевается, что:

1. Я получу его БЕСПЛАТНО в запечатанном конверте. 2. Мне не придется платить за Магический Талисман ни рубля — ни сейчас, ни в будущем. 3. Сила Талисмана улучшит мою жизнь.

На этих 3-х условиях прошу срочно прислать мне Ваш Магический Талисман, обладающий поразительной магнетической силой.

☐ Прислите мне также мое личное Астрологическое Исследование, описывающее мое ближайшее будущее.

Ф.И.О.:

Индекс: Адрес:

Дата рожд.: Место рожд.: Час рожд. (если известен):

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях фирмы "Тост Шоп".

Дата: Подпись:

«Простые рецепты здоровья» 05.11.11

ПОМНИТЕ: НЕ ПИСАТЬ ДЕНЕГ! Это 100% БЕСПЛАТНО!

Меню 4-36 руб. ГОРЯЧ. 1027/100/3
Меню 4-36 руб. ГОРЯЧ. 1027/100/3
Меню 4-36 руб. ГОРЯЧ. 1027/100/3

ДЛЯ ВАС - НОВАЯ СЕРИЯ «Что надо ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ»

Ох уж этот гастрит! Нередко такой диагноз ставят уже в школе. И что удивляться? Нерегулярное питание, зачастую всухомятку, да и продукты нынче нередко грешат всякими консервантами, стабилизаторами, загустителями, что отнюдь не полезно для пищеварительного тракта.

Вот и жалуются многие на боли в животе, отрыжку, изжогу, запах изо рта, ощущение тяжести после еды. Это все из-за воспаления слизистой желудка, которое не позволяет пище правильно перевариваться.

Как возникает такое воспаление, чем лечится, помогает ли диета, можно ли избежать гастрита – на эти вопросы ответит данный сборник.

От гастрита до язвы желудка рукой подать, если нарушен механизм выделения соляной кислоты. Язва – это поражение слизистой желудка или кишечника. Она даже может стать прободной, то есть сделать в желудке сквозную дырку.

Вам это надо? Нет. Тогда необходимо знать меры профилактики, о которых и рассказывается в этой книжке.

Рефлюкс в органах желудочно-кишечного тракта – малоприятное состояние: боль и изжога резко ухудшают качество жизни. Восстановить нормальную деятельность пищеварительного тракта вполне реально. Надо только наладить питание и образ жизни. Это нетрудно, надо лишь позаботиться о здоровье вовремя, а не тогда, когда пора думать о лекарствах.

Впрочем, о лекарствах в данном сборнике тоже рассказывается. Читайте и не болейте.



Что надо ЗНАТЬ о здоровье



**Гастрит,
рефлюкс,
язва желудка**



В ПРОДАЖЕ В НОЯБРЕ



1 1 0 1 1



4 607074 331113