

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • целбно

при
гастрите

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при гастрите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

Вечерская И.

100 рецептов при гастрите. Вкусно, полезно, душевно, целебно
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная
кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при гастрите. Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 процентов наших современников...Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает, – даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие	6
Способы лечения гастрита	8
Народные средства	8
Лечение минеральными водами	15
Лечение медом	16
Лечение мумием	17
Диетотерапия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Вечерская
100 рецептов при гастрите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Предисловие

Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 % наших современников.

Гастрит – это воспаление слизистой (внутренней) оболочки желудка. Различают острую и хроническую формы заболевания.

Острый гастрит развивается, как правило, в ответ на интенсивное кратковременное патологическое воздействие повреждающего агента на слизистую оболочку желудка, например, в результате пищевого отравления, воздействия прижигающих жидкостей, алкоголя и его суррогатов, приема некоторых медикаментов в больших дозах, при употреблении чрезмерно острых, пряных пищевых продуктов, при непереносимости некоторых продуктов питания.

Хронический гастрит развивается постепенно, часто незаметно, исподволь и поначалу может не иметь отчетливых симптомов. У больных хроническим гастритом обнаруживаются дистрофические и воспалительные изменения слизистой оболочки, перестройка слизистой оболочки, расстройство секреции – нарушение выделения соляной кислоты, пищеварительных ферментов, защитной слизи, а также нарушение двигательной – моторной – функции желудка.

При размножении патогенных бактерий или попадании в желудок агрессивной среды иммунная система организма в ответ на разрушение слизистой вырабатывает специальные вещества, которые пытаются восстановить целостность слизистой желудка, и внешне такая борьба выражается воспалительной реакцией, болями, снижением аппетита, изжогой и прочими симптомами.

По виду воспаления гастрит делится на следующие формы:

- эрозивный (геморрагический) гастрит, при котором образуются кровоточащие эрозии на слизистой оболочке желудка;
 - поверхностный гастрит, при котором в процесс вовлечен только верхний слой слизистой оболочки;
 - атрофический гастрит;
 - гипертрофический гастрит;
 - гастрит с повышенной секрецией желудочного сока;
 - гастрит с пониженной секрецией желудочного сока.
- Разным формам присущи разные симптомы гастрита.

Причины возникновения

Выделяют 2 группы этиологических факторов, влияющих на возникновение гастрита.

Первая группа:

- длительное нарушение режима и ритма питания;
- длительное употребление пищи, которая вызывает раздражение желудка;
- длительное употребление агрессивных жидкостей (щелочные);
- длительное употребление алкоголя;
- длительное курение; длительное применение лекарств, которые способствуют развитию гастрита (сульфаниламиды, резерпин, хлорид калия);
- длительный контакт с вредными внешними раздражителями, связанными со спецификой работы (пыль, пары щелочей и кислот). Данный фактор является наиболее провокационным в плане влияния на развитие гастрита, хотя в настоящее время почти не учитывается.

Вторая группа:

- длительное нервное напряжение;

эндокринные заболевания – сахарный диабет,
тиреотоксикоз, гипотиреоз;
хронический дефицит витамина В₁₂ и железа;
хронический избыток токсинов, сопровождающий хроническую почечную недостаточность;
хронические инфекции;
аллергические заболевания; радиоактивное облучение;
гипоксия при сердечной и легочной недостаточности.

Развитию гастрита также способствуют болезнетворные бактерии, в том числе α-гемолитические стрептококки, и вирусы.

Симптомы

Типичные клинические проявления: боль и синдром (синдром – комплекс симптомов) диспепсии. Синдром диспепсии включает изжогу, отрыжку, тошноту, срыгивание, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, неустойчивый стул, метеоризм (вздутие живота), склонность к запорам.

Боль при хроническом гастрите в подавляющем большинстве случаев связана с приемом пищи. Локализуется боль обычно в подложечной области, значительно реже – в правом или левом подреберье. Возникает боль или спустя 10–15 минут после еды, или спустя 40–50 минут после приема пищи.

Боль при хроническом гастрите обычно носит тупой, ноющий характер, редко бывает интенсивной, как при язвенной болезни. Наряду с болью в подложечной области могут отмечаться также чувство тяжести, распираания, дискомфорт.

Способы лечения гастрита

Народные средства

◆ Принимать сок кислицы обыкновенной; сок отжимается из надземной части растения; пить сок кислицы по 1 ст. л. 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять мед.

◆ Принимать водочную настойку шишек кедра; приготовление настойки: следует взять поллитровую банку, заполнить треть ее объема измельченными кедровыми шишками, залить банку доверху водкой и настаивать в хорошо закупоренной посуде в каком-нибудь прохладном месте примерно неделю, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день; продолжительность курса лечения – один – два месяца.

◆ Один стакан хорошо промытого овса залить литром дистиллированной воды и настаивать в прохладном месте до 12 часов, потом поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, полчаса, затем настаивать средство еще 12 часов, процедить через марлю; объем отвара довести до литра дистиллированной водой; принимать это средство внутрь по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

◆ Принимать сок укропа огородного; отжимается сок из надземной части растения; пить сок по 1 ч. л. 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке; в средство можно добавлять мед.

◆ Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть).

◆ Принимать отвар травы базилика обыкновенного; приготовление отвара: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить: выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

◆ Принимать настой шишек хмеля обыкновенного; приготовление настоя: 2 ч. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Принимать настой цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 ч. л. сухих цветков залить 400 мл кипятка, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.

◆ Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 ст. л. настоя три – четыре раза в день до еды.

◆ Пить чай из корней пиона бело-цветкового; приготовление чая: 1 ст. л. сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить; выпить за один прием.

◆ Принимать настой листьев и корней земляники лесной; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

◆ Ванга при гастрите остром советовала выпивать каждое утро чашку чая из листьев вербы белой и сразу после этого – чашку свежего коровьего молока.

◆ Принимать смесь: 4 части сока сливы домашней, 2 части сока сливы колючей (терна) и 1 часть меда. Все смешать непосредственно перед употреблением; пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания: сахарный диабет.

◆ Сок картофеля свежеприготовленный; принимать по три четверти стакана натощак, после приема сока необходимо лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение десять дней, затем – десять дней перерыва и еще десять дней лечения.

Сырые, моченые, вареные ягоды брусники рекомендуется употреблять при пониженной кислотности желудочного сока.

◆ Плоды фенхеля – 20 г, корень алтея – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.

◆ Травы полыни горькой – 35 г, трава золототысячника – 35 г. 1 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.

◆ Травы чистотела – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, трава привороота – 10 г, корень любистка – 10 г, корень окопника лекарственного – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень просвирника (алтея) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

◆ Корень алтея – 30 г, корень окопника лекарственного – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

◆ Травы золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

◆ Листья Melissa – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки – 40 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

◆ Корень валерианы – 25 г, листья вахты трехлистной – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, кожура апельсина – 25 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.

◆ 2 ст. л. травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать в течение дня за 30 минут до еды теплым по полстакана 3 раза в день.

◆ Порошок травы золототысячника. По 1–2 г несколько раз в день.

◆ Травы золототысячника – 20 г, трава зверобоя – 20 г. 2–3 ст. л. смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

◆ Корень окопника – 25 г, корень алтея – 25 г, трава девясила высокого – 25 г, трава чистотела – 15 г, листья мяты перечной – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г. 3 столовые ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

◆ Корень окопника – 20 г, корень валерианы – 20 г, корень алтея – 20 г, корень солодки – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья березы – 20 г, плоды аниса – 20 г. 2 ст. л. смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.

◆ Корень девясила высокого (порошок) – 20 г. Взять порошок на кончике ножа, смешать его с 1 ч. л. меда. Принимать 5 раз в день при гастрите.

◆ Листья и корень одуванчика – 30 г. 1 ст. л. настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Корень окопника – 50 г. 1 ст. л. корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля (укроп) – 20 г, листья Melissa – 70 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

◆ Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при гастрите.

◆ Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать 1:1 с сахаром. Принимать по 1–2 ч. л. на полстакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

◆ В виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в кон-

центрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 3-недельного перерыва лечение можно повторить. При пониженной кислотности желудочного сока.

Противопоказана мякоть сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

◆ Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

◆ 1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Гастрит лечат яблоками зеленых сортов. 2 яблока очистить от кожуры и сердцевин, натереть на мелкой терке и съесть рано утром. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Продолжительность лечения: первый месяц – ежедневно, второй – 2–3 раза в неделю, третий – один раз в неделю. При этом противопоказано молоко, жирная, острая и соленая пища, свежий хлеб, пряности, крепкий чай и кофе.

◆ Свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

◆ По 1 ч. л. облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

◆ Сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Сок черной смородины по 50–70 г 3 раза в день перед едой.

◆ Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя. 1 ч. л. камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой.

◆ 200 г кашицы чеснока залить 100 мл спирта, 700 мл прохладной воды и 20 мл 1%-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Принимать свежий сок хрена по 1 ст. л. утром и вечером.

◆ 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

◆ 50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ 1–2 ст. л. порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

◆ Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стакана в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

◆ Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

◆ Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

◆ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

◆ 4 ст. л. ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

◆ Плоды фенхеля – 20 г, корни алтея – 20 г, цветы ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара: 1 ст. л. сбора на стакан воды.

◆ Трава золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

◆ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, листья мяты – 70 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

◆ Зверобой продырявленный – 10 г, репешок обыкновенный, трава – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл. При рвоте, сразу после нее обязательно принимать маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно расстройство желудка, рвота прекращаются после приема 3–5 порций настоя. Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настой принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

◆ Сушеница болотная, трава – 10 г, ромашка аптечная, трава – 10 г, роза крымская и белая, лепестки – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой, побеги – 10 г, репешок, надземная часть – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный, плоды – 30 г, укроп огородный, семена – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 10 г коры дуба. Если склонность к запору – кору крушины, александрийский лист или ревень.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли в желудке носят острый характер, к данному сбору добавляется 10 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

При остром гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно к данному сбору добавить семена льна 10 г, обладающих обволакивающим, противовоспа-

лительным и легким слабительным средством. С этой же целью можно использовать клубни ятрышника пятнистого.

◆ Настой душицы готовят следующим образом: 2 ч. л. травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды, 0,5 стакана 3–4 раза в день.

◆ Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-м спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10. Настойку назначают по 30 капель (до 1 ч. л.) на прием 2–3 раза в день.

◆ Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и применяют по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ Настой алтейного корня – мелко нарезанный корень с частицами не менее и не более 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрывать крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Ятрышник пятнистый (салепа). Слизь салепа готовят по мере надобности. Берут клубни, размельчают, заваривают горячей водой в соотношении 2 г салепа (высушенных корней) на 200 мл кипящей воды, продолжительно встряхивают (10–15 минут). Полученную слизь хранят в прохладном месте 2–3 дня. Принимают внутрь по 1 ст. л. перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном. Слизь применяют в клизме. На одну лечебную клизму требуется 50 мл слизи.

◆ Настой зверобоя внутрь по 100 мл 3 раза в день до еды, в течение 1–2 месяцев.

Настой зверобоя: 3 ст. л. измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день.

◆ Порошок капусты белокачанной – смесь сухого сока капусты и молочного сахара в соотношении 1:1. При хранении легко образуются комки, необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте. Сок из свежей капусты получают отжимая измельченные листья белокачанной капусты: принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день, предварительно размешав его в 1/4 стакана воды, за 20–30 минут до еды.

◆ Настойка трилистника водяного (трифоль). 10 г листьев трилистника заваривают 200 мл кипящей воды, кипятят 15 минут, настаивают 1–2 часа, фильтруют, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Настойка корневища аира приготавливается на 40 % спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40 % спирт – до 65 частей.

◆ Березовые почки. Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 300 г этих почек, залить 100 г спирта, влить в бутылку обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через фланель в другую посуду. К 200 г эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. Применять взрослым – по 1 ст. л. на прием в чистом виде, детям – разбавленную водой.

◆ Атрактилис яйцевидный, корневище – 6 г, мандарин, кожура плодов – 4,5 г, унаби, магнолия лекарственная, кора – 4 г, имбирь лекарственный, корневище – 3 г, солодка ураль-

ская, корневище – 1,5 г. Отвар готовят в 600 мл воды, кипятят в течение 45 минут. После чего отвар процеживают через нитяное сито. Назначают 3 раза в день по 160 мл.

◆ Отвар из трав: имбирь лекарственный, корневище – 4 г, коптис китайский, корневище – 1 г, шлемник байкальский, корневище – 3 г, солодка уральская, корневище – 3 г, унаби, плоды – 3 г, женьшень, корень – 3 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Отвар принимают 3 раза в день по 100 мл.

◆ Земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды.

◆ Сушеница топяная. Собирают все растение во время цветения, лучше в сухую солнечную погоду. Смешать поровну со зверобоем и centaурией. Чай из одной сушеницы пьют при застарелых гастритах.

◆ Отвар из трав: цветы тысячелистника – 15 г, мята перечная – 15 г, бобовник – 2 г, семена укропа – 15 г, зверобой – 30 г. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и парить 2 часа, процедить и принимать глотками.

◆ Отвар из трав: лист мать-и-мачехи – 5 г, цветы черной бузины – 5 г, спорыш – 5 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день.

◆ Шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревеня дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

◆ Сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца.

◆ Картофельный сок 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.

◆ Употребляют по 100 г ягод черноплодной рябины или 50 г сока 3 раза в день.

При повышенной свертываемости крови применять черноплодную рябину противопоказано.

◆ Травы майорана садового. Дневная доза: 4 ч. л. сырья на стакан кипятка.

◆ В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

◆ Чайная ложка перги утром и днем до еды. Разжевать пыльцу (при этом появляется ощущение меда во рту), затем запить водой, охлажденным чаем, морсом или любым напитком.

◆ При обострении заболевания – по 1 столовой ложке пыльцы 2 раза в день в том же порядке.

◆ Желудочно-кишечные боли: пластины из серебра накладываются симметрично вокруг пупка. Продолжительность процедуры – 3–5 часов в сутки.

◆ Настой березового гриба – чаги. Гриб сразу после сбора высушить при температуре около 50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по полстакана 6 раз в сутки.

◆ Пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Смешать 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 столовыми ложками сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа.

Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

- ◆ Активированный уголь запить «серебряной» водой.

- ◆ Пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по полстакана 2 раза в день перед едой.

Лечение минеральными водами

Лечебные минеральные воды содержат минеральные вещества, органические вещества, редко встречающиеся элементы, некоторые тяжелые металлы, радиоактивные вещества, а также в них растворены газы. Минеральная вода обычно содержит смесь нескольких газов, из которых чаще других обнаруживаются азот, метан, радон, сероводород, углекислый газ. В минеральных водах обнаруживают до 50 различных микроэлементов. Для питьевых минеральных вод наибольшее значение имеют углекислота и радон. Лечебные воды имеют определенную щелочную или Кислую реакцию, а также присущую той или иной воде температуру.

Минеральные воды оказывают комплексное действие на органы и системы организма: на пищеварительный тракт (желудок, кишечник, желчный пузырь, поджелудочная железа, печень), на органы выделения (почки, мочевые пути), на обменные процессы (прежде всего на водно-солевой обмен).

В зависимости от состава минеральных вод, диагноза болезни и лечебных задач их применяют теплыми или прохладными, с газом или без газа, до приема пищи или после еды, реже их пьют во время приема пищи. Курс лечения обычно составляет 3–4 недели при ежедневном употреблении, но не более 1 месяца. Повторяют курсы 2–4 раза в год.

Применять минеральные воды для лечения (курсом) следует только после консультации с гастроэнтерологом и под его контролем, поскольку в процессе лечения показатели желудочной (и кишечной) секреции и моторики могут меняться.

Время и технология приема минеральных вод определяются уровнем желудочной секреции: при пониженной кислотности желудочного сока (гипоцидное состояние) лечебную минеральную воду пьют прохладной, с газом, чаще за 15 минут до приема пищи или во время еды маленькими глотками (1 стакан); при повышенной кислотности желудочного сока (гиперацидное состояние) минеральную воду следует пить в подогретом виде, без газа, за 1–1,5 часа до еды, стараясь осушить стакан воды в 2–3 глотка; при неизменной, нормальной, желудочной секреции минеральную воду следует пить за 45 минут до еды.

Лечение медом

Мед оказывает мощное лечебное воздействие на пищеварительный тракт, но в зависимости от состояния секреторной функции желудка (повышенная или пониженная кислотность желудочного сока) применяется по-разному.

Принимаемый непосредственно перед едой мед способствует усилению выделения желудочного сока и повышению его кислотности. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока мед следует принимать перед приемом пищи в холодном виде: 1 столовую ложку меда растворить в 1 стакане прохладной воды.

При повышенной кислотности желудочного сока мед принимайте за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и спустя 2–3 часа после легкого ужина.

Рекомендуются следующие медовые смеси:

- 2 ст. ложки меда, 400 мл картофельного сока. Все тщательно смешать. Принимать 2 раза в день по 200 мл утром натощак и на ночь;

- листья алоэ (лечебными свойствами обладает растение от 3 лет) поместить в темное и прохладное место (оптимальная температура – 4–8 °С) на 2 недели, после этого листья помыть, измельчить и залить кипятком в соотношении 1:3. Настаивать в течение 1,5 часа, затем сок отжать, смешать с грецкими орехами и медом в соотношении 1:5:3 соответственно. Принимать за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке;

- мед и сок подорожника смешать в равных количествах, варить на слабом огне в течение 20 минут. Принимать за 20 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке. Это средство рекомендуется при пониженной и нормальной секреции желудочного сока;

- сок ревеня из листьев и корней смешать с медом в соотношении 10:1. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке;

- мед смешать с теплой водой в соотношении 1:10. При повышенной кислотности принимать за 2 часа до еды по 200 мл, пить медленно. При пониженной кислотности это же средство в том же количестве принимать за 5 минут до еды, пить залпом;

- корень солодки, ольху серую (из шишек, собранных в сентябре – марте), ромашку аптечную (по 20 г) залить кипятком (250 мл). Настаивать в течение 45 минут. Процедить, нагреть и добавить 25 г меда, тщательно смешать. Принимать после еды и на ночь по 100 мл;

- компресс, сделанный из меда и муки в равных количествах, помогает при коликах и болях. Компресс нужно накладывать на область желудка на 20–30 минут. Хорошо снимает боль.

Единственным противопоказанием к лечению медом является индивидуальная непереносимость продукта (аллергия).

Лечение мумием

Неплохими лечебными свойствами обладает мумие – природное вещество (смола). Его используют для лечения многих заболеваний, в том числе связанных с желудочно-кишечным трактом. В мумие содержится 30 макро– и микроэлементов, 10 различных окисей металлов, 28 химических элементов, 6 аминокислот, витамины С, А и витамины группы В, пчелиный яд, эфирные масла и смолоподобные вещества. Это довольно насыщенное полезными веществами природное средство практически не имеет побочных действий, при этом спектр терапевтического воздействия достаточно обширен. Мумие применяется как общеукрепляющее, противовоспалительное, восстановительное средство. Его удивительный биологический состав, подобранный в универсальном соотношении, позволяет влиять на многие процессы в нашем организме.

При гастрите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день в течение 15 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить. Один курс лечения содержит 2 сеанса. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

При хроническом гастрите рекомендуется принимать настой мумие, который делается на основе таблеток. Таблетки могут иметь разный вес, от 0,2 г до 2,5 г. На 60 г воды (4 столовые ложки) нужно примерно 1 г мумие (это 5 таблеток по 0,2 г или 1 таблетка по 1 г). Мумие высокого качества должно полностью раствориться в воде без осадка.

Принимать 2 раза в день внутрь утром натощак и вечером перед сном по 0,2–0,5 г мумие, растворенного в положенном количестве воды. Длительность лечения – 3–4 недели. Всего за один курс лечения рекомендуется употребить не более 25 г мумие.

Если заболевание запущенное, то через 5-дневный перерыв данная терапия возобновляется. Обычно уже через 2 недели исчезает чувство боли, а излечение наступает в зависимости от сложности заболевания либо через 1 месяц, либо через 2–3. В целом это средство помогает излечить гастрит в 94 % случаях.

Во время лечения необходимо соблюдать диету. Средство из мумие можно запивать молоком, медовым раствором или фруктовыми соками. Алкоголь в период приема мумие противопоказан, как, впрочем, он не рекомендуется больным гастритом.

Диетотерапия

Общие правила питания

Диета при гастрите служит важным дополнением лечения гастрита, и должна включать в себя следующие правила:

Соблюдение четкого режима питания: четырех-пяти разовое питание небольшими порциями, через одинаковые промежутки времени, в одно и то же время дня;

Жесткое ограничение ряда продуктов: жирной, жареной, острой, соленой, пряной пищи, копченостей, пищи, приготовленной промышленным способом (за исключением детского питания), фаст-фуда, спиртного, газированных напитков, концентрированных фруктовых соков, шоколада, консервов, крепких кофе, чая;

Продукты употребляются термически обработанными, но щадящими способами: варкой, тушением, запеканием, приготовлением на пару.

Продукты, полезные при гастрите

Молоко. В молоке есть легкоусвояемые белки, кальций, витамины группы В, А и Е. Молоко нейтрализует вредное действие кислого желудочного сока на слизистую, уменьшает изжогу. Обладает легким мочегонным действием. Молоко можно пить цельным, готовить на нем каши и супы. Противопоказано при индивидуальной непереносимости.

Крольчатина. В ней полноценные белки, витамины группы В. Мясо кролика усваивается легко и быстро, не давая лишней нагрузки на желудок. Повышает выносливость и умственную работоспособность. Крольчатину лучше всего тушить или запекать. Приправлять рекомендуется только белыми неострыми соусами.

Овсяные хлопья. Они содержат кальций, магний, железо, фосфор, витамин В₅, фолиевую кислоту, клетчатку. Незаменимый продукт диетического питания при гастрите. Каша из овсяных хлопьев обладает обволакивающим действием, защищает слизистую желудка. Оказывает также мягкий слабительный эффект. Полезны овсяный кисель, отвар овса, каши на воде и на молоке. Предпочтительнее использовать хлопья, предназначенные для детского питания.

Рыба. В рыбе есть полноценные белки, витамины А и группы В, фосфор, кальций, магний, йод, цинк. Рыба обогащает организм белком, полезными микроэлементами и очень легко усваивается. Так, говядина переваривается в организме человека в течение 5 часов, а рыба – только 2–3 часа. Рыбу надо готовить в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей или отваривать куском. Рыба противопоказана при склонности к аллергии.

Рис. В рисе содержатся сложные углеводы, растительные белки. Разваренный рис благотворно действует на слизистую желудка, защищая ее от действия кислого желудочного сока. Обладает закрепляющим эффектом. При заболеваниях желудка рис ешьте в виде каш и в составе супов. При склонности к запорам не увлекайтесь вязкими рисовыми кашами.

Бананы. В них есть крахмал, витамины группы В, много калия и магния. Бананы полезны для профилактики гастрита, так как обволакивают стенки желудка. Способствуют нормальной работе сердца, обеспечивая его калием. Успокаивают нервную систему, восполняя в организме нехватку магния. Могут улучшать настроение. Можно есть в любом виде. Максимум пользы приносят полностью созревшие бананы с мягкой и сладкой мякотью.

Кабачки. Они содержат пектины, калий, кальций, магний, фосфор. Кабачки практически не содержат грубых волокон и кислот, в связи с чем считаются одними из самых диетиче-

ских овощей при гастрите. Благодаря содержанию пектинов выводят излишки холестерина и токсины. Кабачки наиболее полезны в тушеном виде.

Картофель. Картофель содержит крахмал, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, много калия и фосфора. Лечение картофелем часто используют в народной медицине. Картофель очень мягко действует на слизистую желудка и кишечника, обогащает организм калием и аскорбиновой кислотой. Полезен также при всех сердечных недугах и больших физических нагрузках. Максимумом целебных свойств обладает печеный картофель. Можно есть и в отварном виде, и картофельное пюре. Жареный картофель при заболеваниях желудка противопоказан.

Яблоки сладких сортов. В них есть витамины С, В₁, В₂, РР, калий, кальций, железо, фосфор, медь, пектины. Яблоки улучшают пищеварение, не раздражая слизистую желудка. Обогащают организм витаминами, предотвращают запоры. Содержат полезные пектины, которые очищают кишечник. Не кислые яблоки лучше варить или запекать, даже в печеном виде есть без кожуры. Противопоказаний к употреблению яблочного пюре и печеных яблок нет.

Яйца. В них есть белки, кальций, железо, марганец, цинк, витамины группы В. Яйца содержат полноценный белок, который легко переваривается. Укрепляют кости и суставы, стимулируют иммунную систему. Повышают умственную работоспособность. При гастрите яйца рекомендуются только в виде парового омлета. Именно в таком виде они принесут максимум пользы. Яичный желток противопоказан при повышенном уровне холестерина.

Диета № 1

Эта диета назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в стадии обострения, а также при хроническом гастрите с повышенной и нормальной секрецией. Продолжительность данной диетотерапии 3–5 месяцев, вплоть до полного купирования обострения и излечения. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется частое питание малыми порциями (5–6 раз в день), механически щадящая и повышающая желудочную секрецию пища.

Из рациона исключаются блюда и продукты, способствующие повышению желудочной секреции. Не рекомендуется также употребление химических раздражителей слизистой оболочки желудка. Принимать следует жидкую, кашицеобразную пищу, хотя в данном случае в рационе допускается небольшое количество продуктов более плотной консистенции. Продукты следует варить, тушить, натирать на терке. Не стоит включать в рацион продукты, содержащие большое количество клетчатки. Калорийность пищи должна быть около 2800–2900 ккал, а среднее количество свободной жидкости 1,5 л. Температура горячей пищи может быть обычной, что касается холодной, то можно употреблять блюда с температурой не ниже 5–6 °С.

Нельзя употреблять следующие продукты:

- любой свежий хлеб (особенно ржаной), а также изделия из сдобного и слоеного теста;
- мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи и окрошка;
- жирные или жилистые сорта мяса;
- мясо дичи, утки, гуся;
- копчености, соленья и консервы из мяса;
- молочные продукты с высокой кислотностью;
- пшено, перловая и ячневая крупы, бобовые, макароны;
- белокочанная капуста, щавель, репа, редька, лук, брюква;
- соленые, квашенные и маринованные овощи.

В состав данной диеты могут входить следующие продукты и блюда:

- некрепкий чай с добавлением молока или сливок, сладкие фруктовые и ягодные соки;
 - молоко, сливки, некислые простокваша и кефир, творожное суфле, пудинг и ленивые вареники;
 - яйца всмятку, паровой омлет и глазунья;
 - полувязкие и протертые каши, сваренные из манной, гречневой крупы или из риса, на воде и молоке;
 - супы из протертых и хорошо разваренных круп, приготовленные на овощном отваре, супы-пюре из овощей, а также молочные супы, заправленные сливочным маслом или сливками;
 - блюда паровые и отварные из постной говядины, молодой нежирной баранины, обрезной свинины, индейки и кур; а также язык отварной, вареная колбаса без жира;
 - рыбные котлеты на пару, нежирная рыба без кожи, жаренная без панировки или вареная, заливная на овощном отваре;
 - картофель, свекла, цветная капуста, морковь вареные или приготовленные на пару.
- Суфле, пюре и паровые пудинги из них, а также салаты из отварных овощей;
- фруктовые пюре, кисели, желе, протертые компоты с добавлением сахара и меда;
 - подсушенный хлеб из пшеничной муки высшего сорта.

Диета № 1а

Ее обычно рекомендуют при остром гастрите и обострении хронического гастрита, независимо от фактора нарушения секреторных функций, а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диета хорошо помогает в первые дни лечения и остается неизменной в течение 1–2 недель. С ее помощью удастся ослабить воспалительные процессы и улучшить процесс заживления дефекта. Рационально составленный рацион питания избавляет желудочно-кишечный тракт от негативного воздействия термических, механических и химических раздражителей. Допустимая калорийность диеты – 1800–1900 ккал. Подобного эффекта можно достигнуть, если свести употребление углеводов до минимума. Допустимая температура горячих блюд 50–55 °С, температура же холодных не должна быть ниже 15–20 °С. Во всем следует соблюдать умеренность и мягкость.

Запрещены:

Продукты, содержащие вещества, которые способствуют повышению желудочной секреции, исключаются из рациона продукты, содержащие механические, химические и термические раздражители. Сметана, творог, кисломолочные напитки и острый сыр (только неострые сорта, хотя в отдельных случаях любой сыр исключается полностью). Не рекомендуется принимать грубую пищу, пищу жареную и жирную. Питаться следует 5–6 раз в день, принимая за 1 раз небольшую порцию пищи. В среднем количество суточного потребления продуктов питания должно соответствовать обычной норме, в отдельных случаях снижено.

Блюда и продукты, которые рекомендуется употреблять:

- некрепкий чай с молоком или сливками, разбавленные водой соки из свежих ягод и фруктов;
- молоко, сливки, паровое суфле из протертого творога;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.