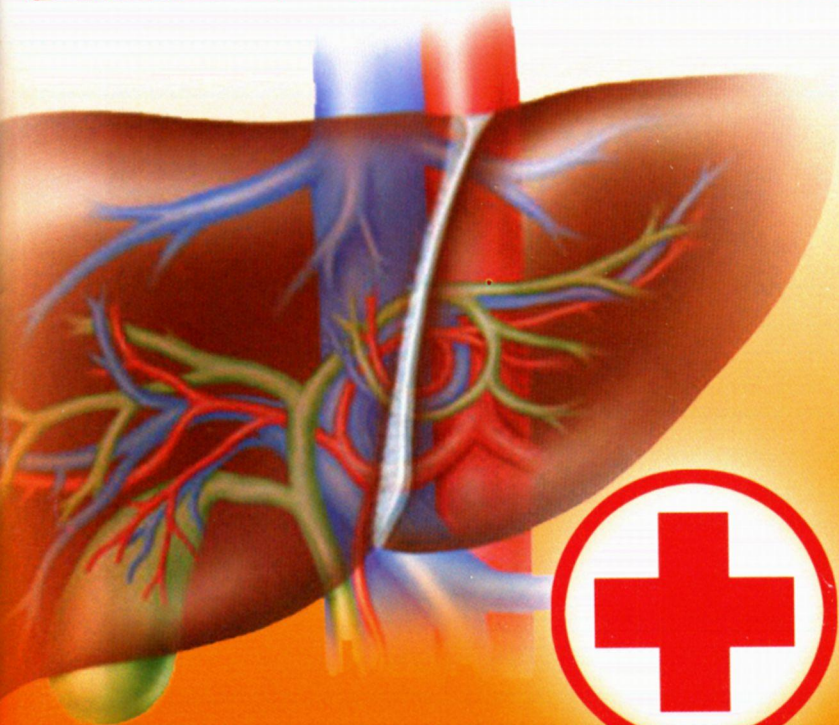




з д о р о в ь е и к р а с о т а

ЛЕЧЕНИЕ болезней ПЕЧЕНИ



Т.В.Гитун

ЛЕЧЕНИЕ болезней печени



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2009

Гитун, Т. В.

Г51 Лечение болезней печени / Т. В. Гитун. — М. : РИПОЛ классик, 2009. — 64 с. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-5037-9

Печень — орган нашего тела, который выполняет множество важных функций. Это целая фабрика по переработке огромного количества веществ. И когда на фабрике случается сбой, страдает весь организм. А происходит это в результате неправильного образа жизни, нерационального питания, постоянного приема лекарственных препаратов и т. д. О том, как лечить заболевания печени, как сохранить ее здоровой, и пойдет речь в данной книге, автор которой поделится с читателями проверенными и надежными рецептами оздоровления.

УДК 615.89

ББК 54.13

***Практическое издание
Здоровье и красота***

**Гитун Татьяна Васильевна
Лечение болезней печени**

Генеральный директор издательства ***С. М. Макаренков***

Редактор ***Е. Н. Биркина***

Выпускающий редактор ***Е. А. Крылова***

Художественное оформление: ***Е. Л. Амитон***

Компьютерная верстка: ***Н. А. Кочетова***

Корректор ***О. М. Боякова***

Издание подготовлено при участии ООО «Абсолют-Юни»

Подписано в печать 25.03.2009 г.

Формат 84х108/32. Гарнитура «MyslC».

Печ. л. 2,0. Тираж 12 000 экз.

Заказ № 1565

Адрес электронной почты: [**info@ripol.ru**](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [**www.ripol.ru**](http://www.ripol.ru)

**ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23**

**Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.**

Лечение гепатитов

Вирусные гепатиты — это группа инфекционных заболеваний с различными механизмами передачи, характеризующихся преимущественно поражением печени. Относятся к самым распространенным заболеваниям в мире.

Вирус гепатита В отличается высокой устойчивостью к низким и высоким температурам, химическим и физическим воздействиям.

Одним из условий эффективного лечения всех гепатитов является раннее обращение к врачу: чем раньше начнется лечение, тем легче будет протекать заболевание и тем меньше вероятность негативных последствий. Чтобы вовремя обратиться к врачу, нужно обязательно знать признаки данного заболевания.

Как известно, гепатиты нередко начинаются постепенно, напоминая пищевые отравления, грипп, ОРЗ. Через 7-12 дней цвет мочи изменяется, немного позднее присоединяется желтушное окрашивание склер, слизистых оболочек полости рта и кожи. Кал становится светлым, печень увеличивается.

Вирус гепатита заносится в печень и, не повреждая печеночных клеток, встраивается в них. При нормальной, достаточно сильной защитной реакции организма лимфоциты разрушают зараженные клетки и вирус удаляется из печеночной ткани. Больной переносит острую форму гепатита средней степени тяжести, постепенно выздоравливает, у него формируется стойкий иммунитет.

При слабой защитной реакции или ее отсутствии вирус в печеночных клетках живет месяцами, а чаще и дольше (годами, десятилетиями, всю жизнь). Развивается бессимптомная, или стертая, форма болезни с переходом в последующем в хронический гепатит (5-10%). В этом случае генетическая программа клетки постепенно видоизменяет-

ся, и она может переродиться в опухолевую (0,1%). Наиболее частая причина отсутствия защитной реакции организма на вирус гепатита — «привыкание» к нему еще в материнской утробе, если беременная женщина является его носительницей.

Гепатит D, как правило, наслаивается на гепатит B, чаще носит затяжной или хронический (бессимптомный либо выраженный) характер, повреждает клетки печени и резко активизирует патологический процесс. При этом развиваются молниеносные формы болезни, выраженный хронический гепатит, цирроз и даже рак печени.

Вирус гепатита C, попав в клетки печени, повреждает их. Однако это не приводит к быстрому освобождению организма от вируса, как при гепатите A. Вирус гепатита C «ускользает» от защитных механизмов организма путем непрерывного изменения, воспроизведения себя во все новых разновидностях. Эта особенность вируса определяет возможность многолетнего, практически пожизненного выживания вируса в зараженном организме. Он является основной причиной хронического гепатита, цирроза и рака печени. Иммуитет после гепатита C нестойкий, возможны повторные заражения.

Лечение гепатитов включает в себя множество различных процедур. Кроме медикаментозных средств назначают специальный режим и диету, в период выздоровления проводят курс физиотерапии и рекомендуют санаторно-курортное лечение.

В острый период вирусного гепатита с целью удаления из организма токсических веществ больному показано теплое питье отваров и настоев растений, обладающих способностью связывать токсины и выводить их из организма: расторопши пятнистой, почечного чая, льна обыкновенного, шиповника коричневого, ромашки аптечной, соцветий клевера красного. Например, можно рекомендовать следующий сбор.

Требуется: цветки ромашки — 2 части, лист подорожника — 2 части, мята перечная — 1 часть, череда трехраздельная — 2 части, лен обыкновенный — 3 части.

Способ приготовления и применения. Приготовить водный настой сбора из указанных растений в пропорции 1 : 20. Принимать по 60 мл 4 раза в день до еды.

В ходе острого процесса значительно нарушаются функции печени, приводящие к изменению белкового, жирового и углеводного обменов, синтеза витаминов, ферментов. Поэтому оправданно назначение фитотерапии с целью нормализации функции печени. Для стимуляции синтеза белков в диету можно включать фрукты, овощи, ягоды, содержащие калий: абрикосы, смородину черную, баклажаны, свеклу, инжир садовый, чернику, салат посевной, сливу, бананы и другие.

Вирусный гепатит сопровождается нарушением способности печени преобразовывать каротин (провитамин А) в ретинол, в связи с чем показано применение витаминов А и Е. Они содержатся в масле облепихи, шиповника коричневого, расторопши; из растений — в девясиле высоком, лимоннике китайском, горце птичьим. При развитии геморрагического синдрома можно назначать отвары и настои (1 : 10; 1 : 20) растений, содержащих витамин К: горца птичьего, горца перечного, тысячелистника обыкновенного, крапивы двудомной, кукурузы, пастушьей сумки, шиповника коричневого, подорожника большого.

В случаях типичной желтушной формы вирусного гепатита можно составить сбор из нескольких растений с разнонаправленным действием. Достаточно эффективной является следующая лекарственная смесь из пяти составляющих.

Требуется: шиповник коричный — 45 г, мята перечная — 30 г, крапива двудомная — 45 г, зверобой продырявленный — 50 г, солодка голая — 30 г.

Приготовить по общим рекомендациям водный отвар сбора из указанных средств в пропорции 1:10. принимать по 0,35 стакана 3 раза в день в течение 2 недель. Сбор может быть использован как в остром периоде болезни, так и в периоде выздоровления.

При болях в правом подреберье, что чаще всего связано с поражением желчевыводящих путей, помогают лекарственные растения, обладающие желчегонным, стимулирующим выработку желчи и успокаивающим свойствами.

Рекомендуются настои березовых листьев и определенных сборов лекарственных растений. Широко применяется при гепатитах в народной медицине чистотел. Он прекращает судороги и спазмы, уменьшает и успокаивает боли, увеличивает выделение мочи и желчи.

Чистотел обладает свойствами сильного ядовитого растения, поэтому его внутреннее применение требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Не следует долгое время пользоваться чистотелом, а также употреблять его в больших количествах, так как в этих случаях он вызывает тошноту, понос, рвоту, угнетение дыхательного центра и даже смерть.

Также в народной медицине для лечения гепатита применяется шиповник. Настой плодов шиповника увеличивает выделение желчи, уменьшает проницаемость и хрупкость кровеносных капилляров, ослабляет и останавливает кровотечение.

Отвар корней шиповника оказывает антисептическое, желчегонное и вяжущее действие. Кроме основных терапевтических методов, при гепатитах

можно порекомендовать в качестве дополнительного лечения некоторые средства народной медицины.

Требуется: листья березы бородавчатой — 40 г.

Способ приготовления и применения. Листья березы залить 1 л кипятка. Посуду закрыть крышкой и укутать в полотенце. Настаивать 2 часа.

Употреблять в процеженном виде по 0,5 стакана за 30 минут до еды в течение 10 дней, затем сделать 10-дневный перерыв.

Требуется: трава чистотела — 15 г, листья вахты трехлистной — 10 г, цветки ромашки аптечной — 15 г.

Способ приготовления и применения. Сухое сырье положить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. Оставить для настаивания на ночь.

Принимать утром и вечером по 1 стакану через 1 час после еды. Средство можно хранить в термосе 1 сутки.

Требуется: корень валерианы лекарственной — 20 г, кора барбариса обыкновенного — 10 г, цветки боярышника кроваво-красного — 20 г, листья мяты перечной — 10 г.

Способ приготовления и применения. Указанный сбор залить 0,5 л кипятка и дать настояться в течение 2 часов.

Принимать утром и вечером по 1 стакану после еды.

Требуется: корень солодки голой — 5 г, листья мяты — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава чистотела большого — 10 г, цветки ромашки — 5 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья кипятить 10 минут, залив 1 стаканом кипятка, остудить и процедить.

Пить по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды для поддержания регулярного стула при гепатите.

Требуется: плоды тмина — 10 г, цветки мака-самосейки — 10 г, цветки яснотки белой — 10 г, цветки ромашки — 10 г, цветки терна — 30 г, кора крушины — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 1 стакану перед сном для регулирования стула при гепатите.

Требуется: кора вербы — 60 г.

Способ приготовления и применения. Кору залить 1 л дистиллированной воды, настаивать 24 часа, процедить.

Давать детям по 50, 70 или 100 мл (соответственно возрасту — 3, 8 или 14 лет) 3 раза в день до еды при желтухе.

Требуется: корни шиповника — 100 г.

Способ приготовления и применения. Залейте измельченные корни шиповника небольшим количеством кипятка, так, чтобы получился густой отвар.

Принимать 3 раза в день по 0,5-1 стакану до полного выздоровления.

Требуется: корень ферулы — 20-50 г, водка — 0,5 л.

Способ приготовления и применения. Залить измельченный корень ферулы водкой и дать настояться в течение 3 часов.

Принимать по 1 чайной ложке перед едой.

Требуется: трава зверобоя — 15 г, трава тысячелистника — 15 г, трава горца птичьего — 15 г, тра-

ва череды — 15 г, листья шалфея — 15 г, цветки пижмы обыкновенной — 15 г, цветки ромашки — 15 г, плоды шиповника — 15 г, корень лопуха большого — 15 г, корень девясила — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора растительных ингредиентов настаивать 30 минут, залив 1 стаканом кипятка, охладить и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом гепатите и циррозе печени.

Требуется: трава золототысячника зонтичного — 20 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г, листья мяты перечной — 20 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, кора крушины ольховидной — 20 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г.

Способ приготовления и применения. Залить указанный сбор 1 л кипятка и дать настояться в течение часа.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: цветки гвоздики полевой — 40 г, плоды аниса — 20 г, кора крушины — 30 г, листья мяты — 40 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сбора растительных ингредиентов настаивать 30 минут, залив 1 стаканом кипятка, затем процедить.

Пить по 1 стакану перед сном для регулирования стула при гепатите.

Требуется: цветки календулы сушеные или свежие — 40 г.

Способ приготовления и применения. Календулу залить 1 л кипятка и дать настояться в течение часа.

Выпить все в 3 приема за день.

Требуется: листья вахты — 20 г, листья мяты — 20 г, трава чистотела большого — 20 г, кора крушины — 20 г, корни горечавки желтой — 20 г, корень одуванчика лекарственного — 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, отварить и процедить.

Принимать по 1-2 стакана утром и вечером для регулярного стула при гепатите.

Требуется: молоко — 0,5 л, пиво — 1 л.

Способ приготовления и применения. Смешать указанные ингредиенты.

Принимать состав 3 раза в день по 200-300 мл перед едой.

Требуется: водка — 0,5 л, почки березовые — 50 г.

Способ приготовления и применения. Почки березы залить водкой и настаивать 10 суток.

Принимать по 1 чайной ложке с водой 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Требуется: мед — 1 стакан, клюква — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Ингредиенты смешать и съесть.

Требуется: листья березы — 2 столовые ложки (или почки березы — 1 столовая ложка), сода пищевая — на кончике ножа.

Способ приготовления и применения. Листья или почки березы залить кипятком, добавить питьевую соду, дать настояться в течение 1 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: толченые плоды шиповника — 3 части, корень одуванчика — 3 части, кукурузные рыльца

3 части, побеги хвоща — 3 части, цветки бессмертника — 4 части, лепестки розы белой — 2 части, плоды земляники лесной — 2 части, цветки ромашки — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, лист березы — 1 часть, семена укропа — 1 часть, трава календулы — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси измельченных ингредиентов заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, затем процедить.

Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Требуется: корень девясила измельченный — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Девясил залить 1 стаканом кипяченой холодной воды и дать настояться в течение 10 часов, затем процедить.

Пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Настой корня девясила обладает также желчегонным действием.

Требуется: кора крушины — 10 г, листья мяты 10 г, плоды тмина — 5 г, плоды фенхеля — 5 г, трава золототысячника — 10 г, трава тысячелистника — 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора растительных ингредиентов залить 1 стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 час, процедить.

Пить по 0,3 стакана настоя 3 раза в день перед едой для поддержания регулярного стула при гепатите.

Требуется: морковный сок — 7 частей, сок сельдерея — 5 частей, сок петрушки — 2 части.

Способ приготовления и применения. Смешать все компоненты. Пить подобный состав каждый день.

Требуется: трава зверобоя — 2 части, трава бессмертника — 3 части.

Способ приготовления и применения. 4 столовые ложки сбора указанных ингредиентов залить холодной водой, дать настояться в течение 12 часов, затем кипятить 5-10 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

Требуется: листья крапивы — 15 г, листья мяты — 15 г, трава зверобоя — 30 г, корневище пырея — 30 г, плоды шиповника — 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, варить 10 минут, настаивать 2 часа, остудить и процедить.

Пить по 100-150 мл 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды при гепатите и циррозе печени.

Требуется: корень лопуха измельченный — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить корень лопуха 2 стаканами кипятка и дать настояться.

Полученный отвар принимать в течение дня.

Требуется: овес с кожурой непротравленный — 3 стакана, почки березовые — 3 столовые ложки, листья брусники — 2 столовые ложки, плоды шиповника сухие — 1 стакан, трава спорыша — 3 столовые ложки, кукурузные рыльца — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Овес хорошо промыть, добавить березовые почки и листья брусники. Затем залить полученную смесь 2 л холодной воды и дать настояться в прохладном месте сутки. В другой посуде растереть шиповник и залить его 2 л кипятка. Кипятить не более 10 минут, затем дать настояться в течение суток в прохладном месте.

Первый настой (с овсом) по истечении указанного времени плотно закрыть и кипятить 15 минут, после добавить траву спорыша и кукурузные рыльца. Все кипятите еще 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут.

Оба настоя профильтровать и соединить. Полученный состав следует хранить в холодильнике не более 5 дней.

Принимать: взрослым — по 150 мл теплого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды, детям от 2 до 3 лет — по 1 десертной ложке, от 3 до 5 лет — по 1 столовой ложке, от 5 до 10 лет — по 25 мл, старше 10 лет — по 50 мл. Курс лечения — 10 дней, потом необходим перерыв.

Требуется: цветки василька — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Залить цветки василька 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут.

Пить по 0,25 стакана 3-4 раза в день до еды.

Требуется: корень одуванчика — 2 части, корень аира — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава чистотела — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора указанных ингредиентов залить стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, затем дать настояться в течение получаса, процедить.

Принимать по 0,35 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: трава льнянки — 15 г, цветки бессмертника — 15 г, трава зверобоя — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут и процедить.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при гепатите.

Требуется: корень одуванчика — 2 части, корень аира — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава чистотела — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить стаканом воды и кипятить в водяной бане 15 минут. Сняв с плиты, дать настояться в течение получаса, затем процедить.

Принимать по 0,35 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: цветки календулы — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Заварить цветки календулы 2 стаканами кипятка, дать настояться и процедить.

Пить по 0,5 стакана настоя 3-4 раза в день.

Требуется: зверобой и тысячелистник — в равных частях.

Способ приготовления и применения. Приготовить отвар указанных ингредиентов, заварив их 1 стаканом кипятка.

Добавлять отвар в чай.

Требуется: цветки бессмертника, трава спорыша, трава зверобоя — по 200 г, листья березы, кора крушины, листья крапивы, плоды шиповника — по 100 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси растительных ингредиентов заварить 300 мл кипятка, 5 минут кипятить, затем настаивать в теплом месте в течение 4 часов.

Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Требуется: гриб березовый сухой — 100-150 г.

Способ приготовления и применения. Залить гриб теплой кипяченой водой для того, чтобы он размягчился, и оставить на 4 часа. После этого измельчить его с помощью терки или мясорубки. 1 часть сырья залить 5 частями кипяченой воды (температура воды — 40-50 °С (не более)) и дать настояться 48 часов в темном прохладном месте. Затем настоем процедить и отжать.

Принимать по 1 стакану 1-3 раза в день. Во время лечения березовым грибом рекомендуется растительно-масляная диета.

Требуется: цветки бузины — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Заварить цветки бузины 0,5 л кипятка и дать настояться не более 20 минут.

Пить отвар теплым как желчегонное средство.

Требуется: ромашка аптечной — 1 часть, бессмертник песчаный — 1 часть.

Способ приготовления и применения. Залить смесь растительных ингредиентов кипящей водой в равной пропорции и дать настояться в течение 30 минут.

Пить в течение дня.

Требуется: зверобой — 20 г, спорыш — 10 г, цикорий дикий — 15 г, бессмертник песчаный — 20 г, душица — 15 г, ромашка аптечная — 5 г, цветки календулы лекарственной — 20 г.

Способ приготовления и применения. 20 г смеси растительных ингредиентов залить 0,5 л холодной воды и оставить на ночь.

Утром поставить настой на огонь и кипятить 5-7 минут и потом выдерживать в теплом месте 20 минут.

Пить состав в течение дня в несколько приемов. Данное средство помогает также и при циррозе печени.

Требуется: зверобой — 40 г, спорыш — 20 г, цикорий дикий — 30 г, бессмертник песчаный — 40 г, кора крушины — 30 г, цветки ромашки — 10 г, ноготки — 40 г.

Способ приготовления и применения. Данное средство готовится аналогично вышеприведенному. Полученное количество лечебного состава представляет собой порцию дневного приема.

Принимать его рекомендуется при болезнях печени по 3 стакана в день.

Требуется: centaurea — 2 г, корень аира — 2 г, цветки бессмертника песчаного — 2 г.

Способ приготовления и применения. Залить смесь измельченных растительных ингредиентов с вечера 2 стаканами сырой воды, а утром кипятить в течение 5-7 минут.

Принимать натощак 1 стакан средства, а оставшееся количество — в течение дня за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Настой хорошо помогает при воспалении желчного пузыря.

Требуется: раковые шейки — 20 г.

Способ приготовления и применения. Залить раковые шейки 1 л воды и варить в течение 20 минут.

Принимать по 1-1,5 стакана в день. При этом придерживаться диеты без мяса, сала, рыбы, яиц, соли и алкоголя. Соблюдать постельный режим, прикладывать грелку на больные места.

При камнях желчного пузыря одновременно принимать по 2-3 столовые ложки сока черной редьки.

Требуется: кора крушины — 20 г, цедра 1 лимона среднего размера.

Способ приготовления и применения. Залить ингредиенты 500 мл воды и варить в течение 15 минут.

Полученное количество настоя выпить за день в 5-6 приемов.

Требуется: мыльнянка — 50 г.

Способ приготовления и применения. Залить мыльнянку 1 л воды и варить в течение 10-15 минут.

Принимать по 3-4 стакана отвара в день при болезнях печени.

Требуется: корень мыльнянки — 15 г, корень бузины травянистой — 15 г, трава грыжника — 15 г, цветки таволги вязолистной — 15 г.

Способ приготовления и применения. 4 чайные ложки сбора растительных ингредиентов залить 4 стаканами горячей воды и варить в течение 10-15 минут.

Принимать по 3-4 стакана в день.

Требуется: цветки липы — 5 г, цветки коровяка — 2 г, цветки бузины черной — 3 г.

Способ приготовления и применения. Смесь ингредиентов заварить 2 стаканами кипятка, процедить, отжать.

Пить как чай в горячем виде.

Есть еще один забытый старинный способ лечения болезней печени, который можно порекомендовать больным гепатитом (желтухой). Несколько медных монет (лучше старинной чеканки, но можно использовать и мелкие монеты советского периода) тщательно промыть под проточной водой с мылом, продезинфицировать, опустив в кипящую воду, и поместить в посуду со свежим коровьим молоком, слег-

ка разведенным водой. Прокипятить молоко с медными монетами. После кипячения монеты удалить, а молоко пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 1 час до приема пищи.

В качестве альтернативного метода лечения гепатитов можно порекомендовать применение гомеопатических препаратов. Однако не забывайте, что назначать подобные средства должен только специалист по согласованию с лечащим врачом.

В терапии гепатита рекомендуются следующие гомеопатические средства.

Гепатонорм. Комплексный гомеопатический препарат, действие которого обусловлено компонентами, входящими в его состав. Применяется при хроническом гепатите. Кроме данного заболевания, показаниями к использованию гепатонорма являются и другие болезни печени и поджелудочной железы: холецистит, цирроз, дискинезия желчевыводящих путей, панкреатит.

Дозировка: по 5-7 гранул 3-5 раз в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды, рассасывая под языком. Курс лечения — 6-9 месяцев с недельными перерывами после каждого месяца приема. Противопоказания: гиперчувствительность. Побочные действия не выявлены.

Хепель. Обладает гепатопротекторным, спазмолитическим, желчегонным, противовоспалительным, вяжущим действием. Применяется при всех заболеваниях, при которых необходимо активизировать функции печени и желчного пузыря: холестазае, холецистите, желчнокаменной болезни, холангите, остром и хроническом гепатите, дисбиозе, метеоризме, аллергических заболеваниях кожи и др. Хепель используется также в лечении гипербилирубинемии новорожденных и медикаментозной гепатопатии, развившейся вследствие проведения длительных курсов лечения химиопрепаратами. Препарат можно прини-

мать длительно. При этом не наблюдается ослабления лечебного эффекта и привыкания. Основными показаниями являются первичные и вторичные расстройства функции печени и заболевания данного органа. Назначается по 1 таблетке (детям 0,5-1 таблетка) 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Таблетки необходимо рассасывать.

Лечение цирроза и алкогольного поражения печени

Цирроз печени — это рассеянный патологический процесс, характеризующийся перестройкой нормальной структуры печени, что приводит к образованию в ней аномальных узлов. Кроме того, наблюдается отсутствие регенерации клеток печени, обусловленное нарушением оттока крови по печеночным венам.

В качестве основной причины возникновения цирроза печени можно назвать вирусный гепатит или алкоголизм. Нередко данному заболеванию предшествует хронический активный гепатит и алкогольный фиброз печени (затрудненный отток крови по печеночным венам).

Клиническая картина цирроза печени зависит от стадии патологического процесса и его активности. Пациенты жалуются чаще всего на слабость, плохой аппетит, быструю утомляемость, тошноту, боли в животе, особенно после приема пищи, зуд кожи, вздутие живота, расстройство стула, изменение окраски мочи, желтуху.

При лечении данного заболевания следует учитывать активность патологического процесса, глубину цирротической перестройки и степень функциональной недостаточности печени.

В качестве вспомогательных методов при циррозе печени можно посоветовать в первую очередь фитотерапию.

Требуется: трава хвоща полевого, трава зверобоя продырявленного, корень цикория обыкновенного, трава тысячелистника — по 25 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси растительных ингредиентов залить 1 стаканом воды, держать на водяной бане в течение 20 минут, затем кипятить в течение 10-15 минут и процедить.

Выпить по 1 стакану в течение дня.

Требуется: редьки — 1-2 кг, мед — 400 г.

Способ приготовления и применения. Черную редьку вымыть, натереть на терке и выжать сок через марлю. 1 л сока редьки смешать с указанным количеством меда.

Принимать по 2 столовые ложки перед едой и перед сном.

Требуется: корневище пырея ползучего — 20 г, листья крапивы — 10 г, плоды шиповника — 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси измельченных ингредиентов заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа.

Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

Требуется: плоды тмина — 15 г, кора крушины — 15 г, листья мяты — 15 г, трава зверобоя — 15 г, трава тысячелистника — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 150-200 мл 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: корень аира болотного — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Аир залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить 4 раза в день по 0,5 стакана.

Требуется: листья крапивы двудомной — 10 г, плоды шиповника собачьего — 20 г, корневище пырея ползучего — 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку залить 1 стаканом воды и варить в течение 10-15 минут.

Настаивать 10 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Требуется: цветки одуванчика — 1 кг, сахар — 1 кг.

Способ приготовления и применения. Цветки засыпать сахарным песком в несколько слоев и поставить под пресс на 1-2 недели.

Употреблять в пищу вместо варенья.

Требуется: корни одуванчика.

Способ приготовления и применения. Выкопанные в апреле — ноябре корни одуванчика промыть, тонко разрезать, высушить, прожарить до светло-коричневого цвета, размолоть, заваривать 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка.

Пить вместо кофе.

Требуется: семена расторопши пятнистой — 30 г.

Способ приготовления и применения. Измельченные в порошок семена варить в 500 мл воды, пока ее объем не уменьшится наполовину.

Пить по 1 столовой ложке 4-5 раз.

Требуется: спаржа аптечная — 3 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Спаржу залить 200 мл кипятка, кипятить 10 минут.

Пить по 500 мл каждые 4 часа.

Требуется: корневище пырея — 2 части, шиповник — 2 части, листья крапивы — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 3 чайные ложки смеси растительных ингредиентов залить 1 стаканом дистиллированной воды, довести до кипения, охлаждать в течение 45 минут и процедить.

Пить по 100 мл отвара за 30 минут до еды и на ночь как профилактическое средство для печени.

Требуется: трава зверобоя — 20 г, трава горца птичьего — 20 г, цветки календулы — 20 г, кора крушины — 20 г, цветки ромашки — 5 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки смеси залить 500 мл холодной дистиллированной воды и оставить на ночь.

Утром довести до кипения в закрытой посуде, кипятить на водяной бане 8 минут, охлаждать 30 минут и процедить.

Настой пить в течение дня в несколько приемов как профилактическое средство для печени.

Требуется: корни володушки — 70 г.

Способ приготовления и применения. Корни залить 1 стаканом воды и кипятить до выпаривания половины первоначального объема жидкости, охладить и процедить

Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: трава володушки — 5 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Требуется: корень одуванчика лекарственного — 30 г, листья вахты — 20 г, корни горечавки желтой — 20 г, листья мяты — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора растительных ингредиентов залить

1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 80-100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: чистотел большой — 5 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 80-100 мл 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

При отсутствии противопоказаний и после консультации с врачом допустимо применение гомеопатических препаратов в качестве дополнительного метода лечения цирроза печени.

Галиум-Хель. Оказывает активирующее воздействие на дезинтоксикационные функции клеточных ферментных систем, активирует дренажные процессы, и функции соединительной ткани. Применяется для активации неспецифического иммунитета и дезинтоксикационных функций при тяжелых формах инфекционной патологии И хронических заболеваний. Противопоказаний нет. Побочные действия не выявлены. Способ применения и дозы: внутрь за 30 минут до или через 1 час после еды по 10 капель 3 раза в сутки. Максимальная суточная доза препарата составляет 150-200 капель. Флакон следует закрывать сразу после приема лекарства.

Коэнзим композитум. Гомеопатический препарат, действие которого обусловлено входящими в его состав компонентами. Применяется при интоксикациях и других состояниях, сопровождающихся нарушением окислительно-восстановительных процессов в организме, атеросклеротическими изменениями

центрального и периферического кровообращения и нарушением трофики тканей, а также при хронических, вяло текущих заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Противопоказания: гиперчувствительность. Побочные действия: аллергические реакции. Способ применения и дозы: подкожные, внутримышечные и внутривенные инъекции 1-3 раза в неделю, по 1 ампуле. Коэнзим композитум не предназначен для лечения без участия врача.

Лечение

желчнокаменной болезни

Желчнокаменная болезнь — обменное заболевание, характеризующееся образованием желчных камней в печеночных желчных протоках (внутрипеченочный холелитиаз), в общем желчном протоке (холедохолитиаз) или в желчном пузыре (холецистолитиаз).

Чаще формируются в желчном пузыре и гораздо реже — в желчных протоках и желчном пузыре одновременно. В основе заболевания лежат нарушения общего обмена веществ, инфекционные болезни и застой желчи.

Фитотерапия — лечение лекарственными растениями — является незаменимым, безвредным и эффективным способом противорецидивной терапии при желчнокаменной болезни. Она не заменяет фармакотерапию — лечение лекарственными синтетическими препаратами, но дополняет ее. Например, показаны следующие настои и чаи.

Требуется: ягоды брусники — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Залить ягоды 1 стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут. Пить как чай.

Требуется: листья брусники измельченные — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 0,5 л воды и настаивать в течение 8-9 часов, затем кипятить 10 минут в закрытой посуде и выдерживать еще в течение 1 часа.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Требуется: кукурузные рыльца — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов.

Пить по 0,25 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

При мочекаменной и желчнокаменной болезни полезны чай и настой брусники, а также свежие ягоды брусники.

Имеются указания, что с началом фитотерапии у многих больных отмечается обострение заболевания в виде появления боли в правом подреберье в течение первых 10-12 дней лечения. Возможно, это связано с отхождением мелких камней и раздражением желчевыводящих путей. Такое объяснение подтверждается тем, что во время обострений и в первые 2-3 месяца ежедневного приема настоя у больных в отмытом кале обнаруживается большое количество крупного песка и мелких камней разной формы. Примерно через 6 месяцев выделение песка и камней прекращается. Лечение желчнокаменной болезни продолжается до 2, иногда 3-5 лет с кратковременными (2-3 недели) перерывами. Длительные наблюдения за больными (до 13 лет) показывают, что у многих из них сохраняется хорошее самочувствие, отсутствуют приступы боли. При желчнокаменной болезни могут быть рекомендованы следующие сборы.

Требуется: цветки бессмертника — 3 части, корни ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей.

Способ приготовления и применения. 5 г смеси растительных ингредиентов залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить до комнатной температуры, отжать.

Принимать 1 раз в день по 200 мл перед ужином.

Можно приготовить лечебное средство на основе данного сбора другим способом: 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

В этом случае пить состав нужно по 150 мл на ночь.

Требуется: листья мяты, трава полыни горькой, цветки бессмертника, кора крушины, корни одуваника — по 1 части, корни марены красильной — 4 части.

Способ приготовления и применения. 10 г смеси залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить.

Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

Требуется: кора крушины, плоды фенхеля, трава тысячелистника — по 1 части, цветки бессмертника, листья мяты, цветки календулы — по 2 части.

Способ приготовления и применения. 10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить.

Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

Требуется: плоды тмина, кора крушины — по 1 части, корни дягиля, листья мяты и шалфея — по 3 части.

Способ приготовления и применения. 10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить.

Принимать по 200 мл 2 раза в день до еды.

Требуется: трава зверобоя — 2 части, трава спорыша — 3 части, цветки бессмертника — 4 части, цветки ромашки, кора крушины — по 1 части.

Способ приготовления и применения. 20 г смеси залить 1 л холодной воды, настаивать в течение 10 часов, кипятить 10 минут, отжать.

Принимать 5 раз в день по 200 мл через 1 час после еды.

Требуется: ягоды и листья земляники лесной — по 1 столовой ложке.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по 0,5-1 стакану настоя 3 раза в день 3 недели.

Требуется: молодые листья, черешки и корни лопуха — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. Залить все части лопуха кипятком в пропорции 1 : 5 и приготовить отвар.

Пить по 0,5 стакана перед едой. Это средство обладает желчегонным действием.

Требуется: семена аниса — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Залить анис 1 л кипятка и дать настояться.

Принимать по 2 стакана 3-4 раза в день. Действует как желчегонное средство.

Требуется: семена укропа — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Семена укропа залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить и процедить.

Пить по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс — 2-3 недели. Каждое утро натощак до приема отвара трав съедать одно из трех следующих блюд: морковь со сметаной или растительным маслом, пареная с медом тыква или свежая клубника.

Требуется: листья вахты — 10 г, трава чистотела большого — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 100 мл утром и вечером через 1 час после еды.

Требуется: плоды аниса — 15 г, плоды кориандра — 15 г, трава чистотела большого — 15 г, трава горца птичьего — 15 г, трава зверобоя — 15 г, трава фиалки трехцветной — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Можно приготовить отвар данного сбора более простым способом, залив 1 столовую ложку сырья стаканом воды и отварив.

Пить по 50-70 мл 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Требуется: цветки арники горной — 15 г, корневища касатика — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 30 г, корень цикория — 30 г, листья мяты — 30 г, листья вахты — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом воды, приготовить отвар и процедить.

Пить через день по 2-3 стакана.

Требуется: кора крушины — 20 г, листья мяты — 20 г, плоды кориандра — 15 г, трава зверобоя — 30 г, трава чистотела большого — 10 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 2 стаканами кипящей воды, плотно закрыть, настаивать 24 часа, процедить.

Пить по 1 стакану настоя 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: петрушка — 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье отваривать в 2 стаканах воды.

Пить 3 раза в день по 0,3 стакана.

Требуется: листья березы — 5 г, ягоды можжевельника — 5 г, семена укропа — 5 г, трава сушеницы — 5 г, цветки календулы — 5 г, цветки шиповника — 10 г, земляника — 10 г, цветки ромашки — 10 г, корень одуванчика лекарственного — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г, плоды шиповника — 15 г, трава хвоща — 15 г, цветки бессмертника — 20 г.

Способ приготовления и применения. 60 г смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 150 мл настоя за 10-15 минут до еды 3 раза в день.

Требуется: бессмертник песчаный — 5 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сухого сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут. Снять с плиты и выдерживать еще 1 час, процедить.

Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: корень дягиля — 30 г, кора крушины — 30 г, листья шалфея — 30 г, плоды тмина — 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, отварить и процедить.

Пить по 1 стакану на ночь.

Требуется: трава чистотела — 1 часть, мята перечная — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить утром и вечером по 1 стакану.

Требуется: листья барбариса — 10 г.

Способ приготовления и применения. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Настой принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Требуется: цветки бессмертника — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, корень одуванчика лекарственного — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, листья полыни — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, листья мяты — 1 часть, цветки пижмы обыкновенной — 1 часть, трава чистотела большого — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 40 минут до еды.

Требуется: корень дягиля — 1 часть, кора крушины — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, листья мяты — 1 часть, листья шалфея — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом воды и приготовить отвар.

Пить по 100-150 мл три раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: цветки бессмертника — 20 г, плоды фенхеля — 10 г, листья полыни — 20 г, кора крушины — 10 г, листья мяты — 20 г, трава тысячелистника — 20 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 30 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: побеги туи — 5 г, цветки бессмертника — 10 г, трава горца птичьего — 10 г, трава зверобоя — 5 г, корень цикория — 5 г, корень крушины — 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 л воды на 10 часов, кипятить 5-7 минут.

Выпить в течение дня в несколько приемов в теплом виде.

Требуется: чистотел — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, вахта трехлистная — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 ст. л. сбора измельченных растительных ингредиентов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: хвощ полевой — 10 г, спорыш — 20 г, крапива двудомная — 10 г.

Способ приготовления и применения. Заварить 2 ст. л. 500 мл кипятка.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: чистотел — 10 г, мята перечная — 10 г, володушка золотистая — 10 г.

Способ приготовления и применения. Заварить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером за 30 минут до еды.

Требуется: трава чистотела большого — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, корень одуванчика лекарственного — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, листья кориандра — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сырья залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: спорыш — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, грыжник гладкий — 1 часть, медвежье ушко — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 15 г смеси залить 1 стаканом кипятка.

Пить в течение дня.

Существует большое количество знахарских рецептов, помогающих при камнях в печени, а также в почках. Приведем некоторые из них.

Требуется: конопляное семя — 1 стакан, молоко непастеризованное — 3 стакана.

Способ приготовления и применения. Пропустить через мясорубку конопляное семя. Залить сырым молоком, варить до тех пор, пока объем уменьшится до 1 стакана, горячим процедить

Пить натошак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить курс. Не есть ничего острого. Возможна боль в области печени. Через год курс лечения можно пройти заново.

Требуется: свекла — 2-3 корнеплода.

Способ приготовления и применения. Свеклу очистить, вымыть и поставить на огонь. Варить до тех пор, пока жидкость не станет похожей на сироп.

Пить по $\frac{3}{4}$ стакана несколько раз в день. Считается, что камни в желчном пузыре в результате такого лечения довольно скоро растворятся.

Требуется: молоко коровье — 2 части, вода — 1 часть, сок тыквенный — 0,25 стакана.

Способ приготовления и применения. Разведенное теплой кипяченой водой коровье молоко сквасить и добавить в него тыквенный сок.

Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Такое средство при частом приеме способствует выведению лишних солей из организма и даже изгоняет мелкие камни из печени.

Страдающим желчнокаменной болезнью с желтушными проявлениями можно посоветовать такой способ лечения, как прием свежего коровьего молока, разведенного отваром цветков и стеблей панской гвоздики. Панскую гвоздику можно увидеть на садовых участках. Это высокое (в среднем до 1 м) травянистое растение с ярко-оранжевыми цветками. Чтобы приготовить отвар, цветущие головки гвоздики вместе со стеблями длиной 10-15 см нужно хорошо промыть под проточной водой, обдать крутым кипятком и варить в эмалированной посуде в течение 10-12 минут после закипания воды. Готовый отвар процедить через марлю и охладить до 25-27° С.

Требуется: отвар гвоздики панской — 0,5 стакана, молоко коровье — 0,5 стакана.

Способ приготовления и применения. Смешайте ингредиенты и принимать 1 раз в день за 30-40 ми-

нут до еды в течение 10-12 дней. Для детей норму одного приема средства сократить в 2 раза.

Для улучшения всех функций пищеварительной системы при желчнокаменной болезни можно ежедневно принимать такой состав.

Требуется: молоко коровье свежее — 1 стакан, сок земляники или отвар сушеных ягод земляники — 5 столовых ложек.

Способ приготовления и применения. В молоко, разведенное в таком же количестве теплой кипяченой воды, добавить свежий сок лесной земляники или отвар сушеных ягод (сырье залить крутым кипятком в пропорции 1 : 1 и поставить на огонь, довести до кипения и варить 10-12 минут, готовый отвар процедить через марлю и охладить до 25-30° С).

Принимать в качестве средства, способствующего отделению желчи, 1 раз в день, желательно по утрам, за 1,5-2 часа до еды.

Еще один совет народных целителей страдающим желчнокаменной болезнью — 24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24 часов необходимо сделать клизму. Через час после клизмы выпить 1 стакан прованского масла и 1 стакан сока грейпфрута одновременно, то есть один вслед за другим. Обычно после этого начинается сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды. Через 15 минут после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить стакан слабительного. Спустя еще 15 минут (или когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки надо повторить процедуру, что описана выше (до 6-7 дней). Нужно помнить, что бывают очень сильные боли.

Из гомеопатических препаратов при желчно-каменной болезни рекомендуется принимать следующие.

Хелидониум-Гомакорд. Обладает желчегонным, детоксикационным, антиаритмическим действием, регулирует обмен желчных кислот. Основное показание к применению — желчнокаменная болезнь (как желчегонное средство в составе клинической терапии). Режим дозирования: 10 капель 3 раза в день. Состав: хелидониум манс Д10, хелидониум манс Д30, атропа белладонна Д10, атропа белладонна Д200, атропа белладонна Д1000 по 0,3 мл, 0,1 мл 35%-ного спиртового раствора.

Геностонорм. Показания к применению — хронический холецистит, дискинезия желчевыводящих путей. Содержит: кардус марианус Д4, тарксасим Д6, хелидониум Д6. Дозировка: 8 гранул 3 раза в день, курс — 3 недели.

Желчевом. Применяется как симптоматическое средство с целью уменьшения сопутствующих болей, чувства тяжести в правом подреберье. Оказывает желчегонное действие, способствует выделению желчи. Состав: нукс вомика (чилибуха) С200, ликоподиум (плаун булавовидный) С30, хелидониум (чистотел) С 200. Дозировка: на один прием 5 крупинок, 1 раз в день утром за 15 минут до еды в течение 4-6 недель. Держать крупинки во рту необходимо до полного растворения.

Вне стадии обострения желчнокаменной болезни можно порекомендовать лечение продуктами пчеловодства (апитерапию).

Требуется: мёд — 1 кг, смородина черная — 1 кг.

Способ приготовления и применения. Смешать мед со смородиной.

Принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Продолжать прием, пока не закончится все приготовленного количества средства.

Требуется: мёд яблочный — 1 чайная ложка, сок яблочный — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Мёд и яблочный сок перемешать. Принимать утром и вечером.

Требуется: мёд — 30-50 г, маточное молочко — 1 ложечка для горчицы, перга — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Большую часть указанного количества меда с добавлением маточного молочка принимать утром, а после обеда съедать 1 столовую ложку меда, смешанного с пергой.

Требуется: мед — 1 стакан, редька измельченная — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Мед и редьку смешать, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана.

Требуется: кукуруза, мед.

Способ приготовления и применения. Рекомендуется принимать початки кукурузы с медом.

Требуется: мёд — 100 г, мумие — 1 г.

Способ приготовления и применения. Компоненты растворить в 1 л воды.

Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 20 г в течение 10 дней.

Настоянный в течение 7 дней медовый напиток чайного гриба, содержащий 5% меда и 5% сахара, очень полезно пить при заболеваниях печени. После приема этого напитка рекомендуется лечь на правый бок и полежать 20 минут. Принимать нужно 2 месяца.

Холецистит — воспаление желчного пузыря. Это орган, предназначенный для хранения запаса желчи, которая, наряду с другими пищеварительными ферментами (желудочный сок, ферменты тонкого кишечника и поджелудочной железы), активно участвует в процессе переработки и переваривания пищи. Холецистит — заболевание весьма распространенное, чаще встречается у женщин и лиц пожилого и старческого возраста. Предрасполагает к возникновению холецистита застой желчи в желчном пузыре. Его причиной могут быть желчные камни, дискинезии желчных путей, анатомические особенности строения желчного пузыря и желчных протоков, малоподвижный образ жизни, беременность, редкие приемы пищи. Вне обострения холецистита очень эффективно поддерживающее лечение травами. На фоне фитотерапии обострения хронического холецистита возникают реже, становятся менее интенсивными, а у многих больных полностью прекращаются. Кроме предложенных ниже рецептов, можно использовать и описанные в предыдущих разделах.

Требуется: трава василистника — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: трава володушки — 10 г, корни володушки — 5 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом воды, кипятить до выпаривания половины первоначального объема, охладить и процедить.

Отвар пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Требуется: трава горца птичьего — 3 части, цветки ромашки — 1 часть, кора крушины — 2 части, трава зверобоя — 4 части, цветки бессмертника — 4 части.

Способ приготовления и применения. 4 столовые ложки сырья залить 1 л холодной воды, утром довести до кипения, кипятить 5-10 минут, остудить и процедить.

1 стакан выпить утром натощак, а остальное — количество в 4 приема за день, каждый раз через 1 час после еды.

Требуется: трава горца птичьего — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 15 минут и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при холециститах.

Требуется: корень гравилата — 5 столовых ложек, вино красное — 500 мл.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить вином, настаивать 7 дней и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке через 1 час после еды.

Требуется: трава дрока красильного — 15 г.

Способ приготовления и применения. Сушеное сырье залить 1 стаканом сырой воды, довести до кипения и держать на огне до выпаривания седьмой части воды.

Принимать отвар через день каждые 2 часа по 2 столовые ложки.

Требуется: трава зверобоя — 20 г, цветки бессмертника — 30 г.

Способ приготовления и применения. Смесь ингредиентов насыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Плотнo закрыть и настаивать 10 часов.

Дозу выпить в 5 приемов.

Требуется: трава зверобоя — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день как желчегонное.

Требуется: цветки календулы — 40 г.

Способ приготовления и применения. Календулу заварить 1 л воды и настаивать всю ночь.

Пить по 3 стакана в день.

Требуется: цветки календулы — 40 г, трава зверобоя — 40 г, цветки бессмертника — 40 г, трава горца птичьего — 20 г, корень цикория — 30 г, кора крушины — 30 г, цветки ромашки — 10 г.

Способ приготовления и применения. 20 г сбора указанных растительных ингредиентов залить 650 мл сырой воды и оставить на ночь, утром довести до кипения и держать на огне 5-7 минут. Снять с плиты и настаивать 20 минут.

Пить по 3 стакана в день.

Требуется: калина — 10 г.

Способ приготовления и применения. Ягоды залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Пить по 0,3 стакана 3-4 раза в день.

Требуется: трава кукушкиного цвета — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить 1 л воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить.

Пить по 0,5-1 стакану 3 раза в день.

Требуется: трава лапчатки гусиной — 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 1 л воды и настоять.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: лук репчатый — 1 кг, сахар — 2 стакана.

Способ приготовления и применения. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и засыпать сахаром. Держать в нагретой духовке до появления желтой окраски сиропа.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение нескольких месяцев.

Требуется: листья очитка едкого измельченные — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Требуется: очный цвет полевой — 20 г.

Способ приготовления и применения. Заварить измельченное сырье 1 л воды и настоять.

Пить по 2-3 стакана в день.

Требуется: трава репешка — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут и процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Требуется: побеги туи — 20 г.

Способ приготовления и применения. Заварить измельченное сырье 1 л воды и настоять.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: трава хвоща полевого — 30 г, трава адониса весеннего — 20 г, трава тысячелистника — 30 г, трава чистотела большого — 20 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора указанных растительных ингредиентов залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, отжать, долить воду до 200 мл.

Пить по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: трава тысячелистника — 30 г.

Способ приготовления и применения. Траву заварить 1 л воды.

Пить как чай.

Требуется: побеги хмеля — 20 г.

Способ приготовления и применения. Побеги хмеля измельчить, залить 1 л воды и приготовить настой.

Пить при болезнях печени как чай.

Требуется: корни щавеля конского — 30 г.

Способ приготовления и применения. Измельченные корни залить 6 стаканами воды, кипятить 1 час, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 100 мл 2 раза в день.

Требуется: кора эвкоммии вязолистной — 10 г.

Способ приготовления и применения. Кору отварить в 1 стакане воды.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: корень барбариса — 30 г, корень цикория — 30 г, корень одуванчика лекарственного — 30 г, кора крушины — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1 стакану на ночь.

Требуется: корень валерианы — 10 г, листья мяты — 10 г, трава володушки — 5 г, трава зверобоя — 15 г, полынь обыкновенная — 10 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды при холециститах и холангитах.

Требуется: корни горечавки желтой — 15 г, листья вахты — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 20 г, листья мяты — 20 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора растительных ингредиентов залить 1 стаканом воды, отварить и процедить.

Пить по 1 стакану 2 раза в день за 30-40 минут до еды.

Требуется: корень валерианы — 20 г, листья мяты — 20 г, шишки хмеля — 10 г, трава зверобоя — 30 г, полынь горькая — 20 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 1 стакану утром и вечером.

Требуется: трава зверобоя — 30 г, цветки бессмертника — 15 г, цветки ромашки — 15 г, листья

вахты — 15 г, трава золототысячника — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора растительных ингредиентов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 100-150 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды при холецистите, холангите, а также гепатите.

Требуется: трава ясменника душистого — 10-15 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 л кипятка и приготовить настой.

Пить по 100 мл 3-4 раза в день.

Требуется: кукурузные рыльца — 2 части, львиный зев — 2 части, цветки бессмертника — 3 части.

Способ приготовления и применения. 20 г сырья залить 2 стаканами воды, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды как желчегонное.

Требуется: кукурузные рыльца — 15 г, трава чистотела большого — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 15 г, трава горца птичьего — 15 г, трава зверобоя — 15 г, трава фиалки трехцветной — 15 г, плоды аниса — 15 г, плоды кориандра — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, отварить и процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день как желчегонное.

Требуется: листья мяты — 30 г, листья ромашки — 30 г, цветки ромашки — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить и процедить.

Пить по 1 стакану в день как желчегонное.

Требуется: листья мелиссы — 15 г, листья мяты — 30 г, трава шандры — 30 г, полынь горькая — 30 г, трава золототысячника — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом воды, отварить и процедить.

Пить по 1 стакану утром и вечером как желчегонное.

Требуется: ягоды можжевельника — 15 г, барбарис — 15 г, листья березы — 15 г, полынь горькая — 15 г, трава тысячелистника — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить и процедить.

Пить по 1 стакану настоя утром и вечером.

Требуется: листья мяты — 5 г, трава копытня европейского — 5 г, трава чистотела большого — 20 г, трава хвоща — 10 г, трава репешка — 10 г, цветки боярышника — 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить и процедить.

Принимать в течение дня по 3 раза как желчегонное.

Требуется: листья мяты — 30 г, трава копытня европейского — 30 г, листья мелиссы — 30 г, трава руты пахучей — 30 г, цветки ромашка — 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить и процедить.

Выпить за день в 3 приема. Действует как желчегонное.

Требуется: листья мяты — 30 г, трава чистотела большого — 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут и процедить.

Пить утром и вечером по 1 стакану.

Требуется: листья мяты — 30 г, корень одуванчика лекарственного — 20 г, корень стальника — 20 г, кора крушины — 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 500 мл кипятка, варить 10 минут, настоять, охладить и процедить.

Выпить за день в 3 приема. Действует как желчегонное.

Требуется: листья мяты — 30 г, листья вахты — 45 г, цветки бессмертника — 60 г, плоды кориандра — 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, варить 10 минут и процедить.

Пить по 100 мл 2-3 раза в день за 20 минут до еды при холецистите, холангите.

При холецистите и других заболеваниях желчного пузыря и печени очень важным является регулярное очищение гепатобилиарной системы от желчных солей и других шлаков.

За 3-4 дня до очищения необходимо питаться растительной пищей и потреблять большое количество сока (например, из свеклы и яблок), делать очистительные клизмы. Они должны проводиться 1-3 дня до наступления полного очищения. За день до очищения печени рекомендуются водные тепловые процедуры.

В назначенный день утром после туалета следует поставить клизму. Выпить сок, далее разрешается легкий завтрак. Обед тоже должен быть легким. Через 1-2 часа, примерно с 14 часов дня, необходимо прогревать область печени. Для этого на нее кладется грелка с горячей водой, держать которую нужно весь остаток дня до очистительной процедуры. Примерно в 19 часов начинается сама процедура очищения печени. Предварительно подготовленное оливковое масло с добавлением 0,5 чайной ложки гвоздики подогреть и налить в один стакан, в другой выжать сок лимона. Количество масла и сока подбирается на основании веса человека и переносимости им масла, в среднем по 2 г на 1 кг массы тела.

Нужно сделать 1-2 глотка масла и залить столькими же глотками сока, через 15-20 минут повторить последовательность действий — и так несколько раз, пока не будет выпито все. Далее можно отдохнуть, но только сидя. Примерно через 1 час разрешается полежать. Для ускорения получения эффекта через 1,5 часа после приема масла и сока необходимо сесть в удобную позу, заткнуть левую ноздрю ватой и дышать через правую, на язык положить немного перца. Ночью начнется выход камней и шлаков из организма. Утром еще раз послабляет, выходят камни и мазутообразная желчь.

Позавтракать можно 0,5 л морковно-яблочного сока (1 : 5). Только после этого рекомендуется есть салаты, каши и переходить к обычному образу жизни.

В стадии выздоровления и для профилактики обострений хронического холецистита можно провести курс лечения БАДами. Как и в любом другом случае, перед этим необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Основные принципы ухода за пациентами с заболеваниями печени

При гепатите

В домашних условиях трудно соблюдать точно определенную диету. Однако примерный состав продуктов, технологию приготовления того или иного блюда, противопоказания к приему отдельных компонентов рациона при некоторых инфекционных болезнях можно освоить и дома.

Соответствующие диеты при гепатитах считаются обязательной составляющей комплексной терапии. Это особенно важно знать, когда лечение осуществляется в домашних условиях.

Полноценное и сбалансированное питание является существенным дополнением к лечению инфекционных больных, так как у них, наряду с нарушением многих функций организма, практически всегда страдает белковый, жировой, углеводный, минеральный и витаминный обмены. Согласно принятым физиологическим нормам питания для взрослого человека наиболее благоприятным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4, то есть на 1 г белков должны приходиться 1 г жиров и 4 г углеводов. При болезнях это соотношение меняется, так как потребности в определенных веществах становятся другими. Часто нарушается баланс минеральных солей, возникает повышенная потребность в витаминах, особенно А, С, РР, группы В. Своевременное восполнение питательных веществ и достаточное энергетическое обеспечение организма в условиях заболевания благоприятно сказывается и на его лечении специфическими методами. Так, например, действие антибио-

тиков может быть либо недостаточным, либо извращенным в условиях дефицита белка и витаминов.

Не рекомендуется давать больному для питья импортные газированные напитки. В них в большой концентрации содержатся химические консерванты. То же относится и к сокам, приготовленным из концентратов.

Лучше всего пить отечественную минеральную воду давно известных и проверенных фирм, а также компоты и соки, приготовленные в домашних условиях и не содержащие консервантов.

При инфекционных болезнях особое внимание необходимо уделять восполнению недостатка витаминов, которое вполне возможно путем приема продуктов, их содержащих. Ниже приводится список витаминов, а также продуктов, которые их содержат.

Витамин С (аскорбиновая кислота): плоды шиповника, черная смородина, зелень петрушки, красный болгарский перец, хвойный экстракт, свежая и квашеная капуста.

Витамин В¹ (тиамин): зерновые продукты, хлеб из муки грубого помола, неполированный рис, бобовые, дрожжи пивные.

Витамин В² (рибофлавин): творог, сыр, печень, почки, дрожжи.

Витамин В⁶ (пиридоксин): печень, почки, мясо, рыба, бобовые.

Витамин В¹² (цианкобаламин): печень, почки, говядина, яичный желток.

Фолиевая кислота: шпинат, спаржа, бобовые, печень.

Витамин Р: красный болгарский перец, цитрусовые.

Витамин А: молоко, сливки, сметана, сливочное масло, печень, почки.

Провитамин А: морковь, помидоры, тыква, абрикосы, салат, шпинат, бобовые.

Витамин К (антигеморрагический): горох, помидоры, шпинат, капуста, печень.

Витамин Е (токоферол): растительные жиры (кукурузное, соевое, облепиховое и другие масла).

Приведем основные принципы диеты, которую должны соблюдать больные гепатитами.

При хроническом гепатите необходимо полноценное диетическое питание. Оно должно быть дробным — 4-5 раз в день небольшими порциями. Блюда разрешены отварные, паровые или запеченные в духовке; жареные нельзя. Температура пищи обычная.

Носители поверхностного антигена вируса гепатита В и больные хроническим гепатитом находятся под постоянным медицинским наблюдением и 2 раза в год обследуются у инфекциониста. Они чрезвычайно уязвимы к вредным воздействиям, в первую очередь алкоголю.

Из рациона исключаются химические раздражители: экстрактивные, ароматические вещества, продукты, богатые эфирными маслами, холестерином, тугоплавкими животными жирами. Нельзя есть мясные, рыбные и грибные супы, крепкие овощные отвары. Запрещаются яичные желтки, мозги, почки, печень, жирные сорта мяса и баранина, жирная свинина, гуси, утки, телятина, рыба жирных сортов, все жирные блюда, копчености, консервы. Исключаются уксус, перец, горчица, хрен, алкоголь в любых видах. Соль нужно использовать как можно меньше. Следует отказаться от сдобы, пирожных, тортов, шоколада, какао. Не противопоказаны сахар, варенье, мед, сладкие соки, морсы, сиропы, арбузы, виноград.

Рекомендуются постное мясо, нежирная рыба, молочные продукты, лучше кисломолочные, все мучное, кроме сдобы, чуть зачерствевший хлеб, зелень и овощи в большом количестве, как в отварном и тушеном, так и в сыром виде, жиры молочные и рас-

тительные, чай или слабый кофе с молоком, соки фруктовые и овощные, отвары шиповника.

Целевое назначение диеты — содействовать нормализации нарушенной функции печени и желчевыводящих путей, стимулировать желчевыделительную систему и моторные функции кишечника.

Это диета с нормальным количеством белков, с ограничением жиров (за счет исключения бараньего, гусяного, внутреннего жира), уменьшением количества продуктов, способствующих брожению и увеличением в рационе овощей, фруктов, бахчевых (арбузы).

В данной диете содержание белков равно 100-200 г, жиров — 120-130 г, углеводов — 350-400 г. Калорийность — 3500 ккал, объем свободной жидкости — до 1,5 л, разрешенное количество поваренной соли — до 12 г в сутки.

Рекомендуемые продукты и блюда

Яйца: белковый омлет (без желтка) не чаще 2 раз в неделю.

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб серый, грубый. Печенье не сдобное.

Мясные и рыбные блюда: нежирные сорта мяса, курица и нежирная рыба (треска, навага, щука) в отварном виде. Котлеты нельзя.

Супы: на овощном отваре или на молоке (с водой), фруктовые.

Жиры: масло сливочное, подсолнечное, добавляемое в готовые блюда.

Молоко и молочные продукты: сметана (добавляется в готовые блюда), творог обезжиренный, простокваша однодневная, кефир нежирный.

Фрукты, ягоды, сладости: спелые сорта фруктов и ягод в сыром и вареном виде, лимон с сахаром, арбузы, соевый шоколад, сахар.

Крупяные и макаронные изделия: различные крупы (гречневая, овсяная), макароны.

Напитки, соки: отвар из шиповника, различные соки, разбавленные водой, чай с молоком, чай с лимоном, компоты из сухофруктов.

Овощи и зелень: капуста, картофель, морковь, свекла в сыром и отварном виде, лук только после отваривания.

При циррозе печени

Лечение и уход при циррозе печени имеют своей целью прекращение воспалительного процесса, улучшение функций печеночных клеток и желчных путей, устранение обменных нарушений и задержки жидкости. Это достигается прежде всего соответствующей диетой. Следует предусмотреть ограничение животных жиров, повышенное содержание углеводов и витаминов. Рекомендуются супы из овощей, круп и макарон, молочные или фруктовые, вареное нежирное мясо и рыба, овощи, зелень, фрукты, мед, сахар, молоко и молочные продукты. При наличии асцита и отеков требуется ограничение жидкости и соли, повышенное содержание полноценных белков в хорошо усвояемом виде. Последнее связано с часто развивающимся у больных циррозом печени нарушением белкового обмена, что имеет значение в происхождении задержки Жидкости. Как и при сердечной недостаточности, количество жидкости не должно превышать 80% от выделенной за сутки мочи.

Следует следить за регулярной деятельностью кишечника, а также обеспечивать достаточный отток желчи из печени и желчного пузыря, для чего, помимо прочих желчегонных, следует принимать по утрам растворы сернокислой магнезии.

Безусловно исключение алкоголя, жареных и острых блюд. При болях в области печени возможно применение теплой грелки.

Следует наблюдать за цветом мочи и кала. Появление интенсивно окрашенной мочи, которая приобретает цвет пива, и светлого кала свидетельствует о задержке желчных пигментов и начинающейся желтухе.

При желчнокаменной болезни

Лечебно-профилактические мероприятия при желчнокаменной болезни включают: общий гигиенический режим, систематическую физическую нагрузку, рациональное дробное питание, предупреждение ожирения и нарушения функций желудочно-кишечного тракта, устранение застоя желчи.

Рекомендуют физиологическую, строго сбалансированную диету № 5 с исключением излишеств, жирной, высококалорийной и богатой холестерином пищи, особенно при наследственной предрасположенности к развитию желчнокаменной болезни.

Прием пищи при диете № 5 — дробный (5 раз в день). Продукты употребляют в теплом виде, холодные блюда исключают. Разрешаются вегетарианские супы (0,5 тарелки) с овощами или крупами, молочный суп. Нежирные сорта мяса можно давать в виде паровых котлет, курицу — куском, но в отварном виде. Разрешается рыба нежирных сортов в отварном виде, некислый творог (лучше домашнего приготовления), белковые омлеты, молоко, неострые сорта сыров, сливочное масло. Овощи назначают в сыром протертом виде. Рекомендуются спелые и сладкие фрукты и блюда из них, хлеб только белый, подсушенный. Исключают из рациона бобовые (горох, чечевица, фасоль), овощи и зелень, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редька). Суточное количество жидкости доводят до 2-2,5 л.

Можно давать фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника, минеральную воду, некрепкий сладкий чай с вареньем или медом, чай с молоком, компоты, морсы и др.

Жареные продукты исключают. Можно готовить блюда из тушеных продуктов, а также в запеченном виде (после предварительного отваривания). Количество жиров в диете доводят до физиологической нормы, одна треть их должна приходиться на растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное). Его добавляют в салаты, в овощные и крупяные гарниры.

Яйца являются ценным пищевым продуктом, обладают активным желчегонным действием, усиливают моторную функцию желчного пузыря. В то же время наличие этих свойств провоцирует у ряда больных при употреблении яиц возникновение болей, что заставляет в таких случаях ограничивать введение данного продукта в диету.

Рекомендуется употребление до еды 100-150 г сырых овощей и фруктов (морковь, кислая капуста, сельдерей, несладкие и некислые сорта фруктов) 3-4 раза в день. Диета должна быть насыщена пищевой клетчаткой с добавлением пшеничных отрубей (по 15 г 2 раза в день), что нередко устраняет литогенность желчи и нормализует перистальтику кишечника.

При желчнокаменной болезни высокоэффективно санаторно-курортное лечение, которое в фазе ремиссии проводят в Ессентуках, Железноводске, Пятигорске, Трускавце, Боржоми, Белокурихе, Моршине, а также в санаториях и профилакториях местного значения.

Комплексное лечение проводится на фоне правильно организованного охранительно-лечебного режима. Пациентам с желчнокаменной болезнью на весь период лечения показан щадящий режим, ко-

торый предусматривает ограничение двигательной активности. Упражнения при занятиях лечебной физкультурой сочетаются с глубоким медленным дыханием преимущественно диафрагмального характера (дыхание животом), с акцентом на продолжительном вдохе с небольшой задержкой дыхания после него. Упражнения выполняются плавно, в медленном темпе. Резкие движения, натуживания, подскоки, бег не допускаются. Помимо лечебной гимнастики, назначается лечебная дозированная ходьба с частыми остановками.

Из методов курортного лечения основное значение имеет использование минеральных вод. При хронических заболеваниях билиарной системы показаны минеральные воды малой и средней минерализации (сульфатные, сульфатно-хлоридные с различным катионным составом). Оптимальный курс лечения минеральной водой — 3-4 недели; пить ее рекомендуется небольшими глотками, медленно. Принимать минеральную воду надо из расчета 3 мл воды на 1 кг массы тела больного перед едой — за 1,5 часа и за 30 минут (доза делится на два приема).

Страдающим желчнокаменной болезнью рекомендуются прежде всего: «Боржоми», «Ессентуки № 4», «Арзни», «Смирновская», «Славяновская». Для закрепления непосредственных результатов лечения следует провести повторные курсы питьевого лечения бутылочными минеральными водами в домашних условиях через 3-6 месяцев.

При холецистите

Пищевой режим в острый период холецистита строится с расчетом максимального щажения всей пищеварительной системы. С этой целью в первые дни болезни рекомендуется введение только жидко-

сти. Назначают теплое питье (некрепкий чай, минеральная вода и сладкие соки пополам с кипяченой водопроводной водой, сладкие соки из фруктов и ягод, разведенные водой, отвар шиповника) небольшими порциями. Через 1-2 дня (в зависимости от уменьшения остроты болевого синдрома) разрешают в ограниченном количестве жидкую пищу: слизистые и протертые супы (рисовый, манный, овсяный), протертые каши (рисовая, овсяная, манная), кисели, желе, муссы из сладких фруктов и ягод. Далее в диету можно включать нежирный творог, нежирное мясо в протертом виде, приготовленное на пару, нежирную отварную рыбу. Разрешаются белые сухари. Пищу дают небольшими порциями (5-6 раз в день).

Через 5-10 дней после начала болезни назначают диету № 5а, вполне полноценную, но с некоторым ограничением жиров. Пищу готовят в основном в протертом виде, исключаются холодные и жареные блюда. Разрешаются вегетарианские супы (0,5 тарелки) с протертыми овощами и крупами, молочный суп, нежирные сорта мяса и рыбы в виде суфле, паровых котлет. Курицу можно принимать куском, но в отварном виде. Из молочных продуктов разрешается некислый творог (лучше домашнего приготовления), белковые омлеты, молоко, неострые сорта сыров, сливочное масло. Овощи назначают сырые в протертом виде. Рекомендуются спелые и сладкие фрукты и блюда из них. Хлеб только белый, подсушенный.

Исключают из рациона бобовые (горох, чечевица, фасоль), овощи и зелень, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редька).

Переход на более разнообразную диету осуществляется при исчезновении всех острых явлений через 3-4 недели при хорошем общем состоянии больного и восстановлении у него аппетита. С этого момента разрешают те же блюда, но уже в не про-

тертом виде. Протирают только жилистое мясо и овощи, очень богатые клетчаткой (капуста, морковь, свекла). Жареные продукты исключаются. Можно давать блюда из тушеных продуктов, а также в запеченном виде (после предварительного отваривания). Одну треть жиров восполняют за счет растительного масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное). Его добавляют в салаты, овощные и крупяные гарниры. Наряду с белым хлебом (200 г) разрешается ржаной в небольших количествах (100 г).

В лечебном питании при заболеваниях желчных путей большое значение имеют овощи и фрукты. Из них запрещается только употребление в пищу слив, кислых сортов яблок, белокочанной капусты, редиса, редьки, лука, чеснока, клюквы.

В комплексе лечебных мероприятий в фазе ремиссии хронического холецистита существенное место занимают утренняя гимнастика и дозированная ходьба. В лечебную гимнастику входят упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на спине, правом боку с постепенным увеличением объема движений и нагрузки на брюшной пресс. При использовании упражнений для брюшного пресса следует избегать статических напряжений. Следует также обращать внимание на развитие диафрагмального дыхания.

Для усиления влияния дыхательных упражнений на кровообращение в печени и желчном пузыре рекомендуется исходное положение лежа на правом боку. В качестве специальных упражнений для брюшного пресса в чередовании с дыхательной гимнастикой показаны упражнения с мячом в разных исходных положениях (лежа на спине, на боку, стоя на четвереньках, на коленях и т. д.), а также упражнения на гимнастической стенке.

Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронических холециститах.

Вводная часть (5-7 минут).

I. Ходьба простая и усложненная. Простые активные упражнения для рук и ног в положении стоя в чередовании с дыхательными упражнениями.

II. Упражнения на внимание.

Основная часть (25-30 минут).

1. В положении стоя — движения руками вверх и в стороны; наклоны туловища вперед-назад; повороты туловища в стороны; пружинящие приседания; поочередное сгибание ног. Включаются упражнения с предметами — палкой, булавами, гантелями с малой массой.

2. В положении лежа на спине — поднятие рук и ног, чередующиеся с прижиманием согнутых ног к животу; «велосипед»; «ножницы».

3. В положении лежа на боку — поднятие рук и ног с прогибанием туловища; отведение и приведение ног в чередовании с дыхательными упражнениями.

4. В положении лежа на животе — «плавание»; переход в положение на четвереньках, далее сесть на пятки, повернуться влево, вправо и т. д.

5. Упражнения на гимнастической стенке в чередовании с упражнениями на стуле (сидя верхом) и дыхательной гимнастикой.

6. Элементы подвижных игр, танцев, эстафеты с предметами и т. п.

Заключительная часть (3-5 минут).

1. Простая ходьба.

2. Дыхательные упражнения.

3. Упражнения на внимание.

Продолжительность лечебной гимнастики — до 30-40 минут с инструктором по лечебной физкультуре и по 10-15 минут 1-2 раза в день в случае самостоятельных занятий (выполняются более простые и легкие упражнения).

При других заболеваниях печени и желчного пузыря

Довольно часто заболевания печени сочетаются с ожирением и атеросклерозом, особенно у пожилых.

Уход за больными имеет целью предотвратить спазмы гладкой мускулатуры пузыря и протоков и, следовательно, болевые приступы, способствовать оттоку желчи, тормозить процессы камнеобразования и повышать сопротивляемость организма.

При сочетании патологий печени и ожирения необходимо ограничение общего калоража питания не только за счет жиров, но и углеводов. Для улучшения деятельности желчного пузыря обязателен прием внутрь растительного масла, минеральных вод. Следует предусмотреть включение в рацион продуктов, обладающих послабляющим действием (черный хлеб, овощи, чернослив), а также содержащих витамины. Наряду с этим, необходимо исключение жареных и жирных блюд, копченостей, острых приправ.

Пациентам требуются достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, гигиеническая гимнастика.

При приступе печеночной колики больные должны соблюдать строгий постельный режим, занять удобное положение в постели. Обычно это положение полусидя, с согнутыми в коленях ногами. Можно применять согревающий компресс. При затяжном приступе следует вызвать врача.

Ниже приведено примерное меню для больных хроническими заболеваниями печени и желчных путей.

Первый день

Завтрак: хлеб пшеничный, 10 г сливочного масла, творог со сметаной, стакан сгущенного молока.

Обед: хлеб пшеничный, суп молочный с тыквой, каша из овсяной крупы, запеченная или отварная рыба (нежирные сорта), 1 стакан простокваши.

Полдник: оладьи овощные со сметаной, отвар шиповника.

Ужин: яблочный пудинг с молочным соусом, каша гречневая со сливочным маслом, стакан кефира или простокваши.

Второй день

Завтрак: хлеб пшеничный, масло сливочное, картофельное пюре, рыба отварная нежирная, 1 стакан простокваши.

Обед: суп молочный с цветной капустой, хлеб пшеничный, каша пшеничная с тыквой, кусочек нежирной говядины, кисель молочный.

Полдник: сырники со сметаной или неострым сметанным соусом, чай сладкий с лимоном.

Ужин: плов с рисом, курицей и овощами, хлеб пшеничный, 1 стакан кефира.

Третий день

Завтрак: хлеб пшеничный, котлеты или запеканка из круп со сливочным маслом или сметаной, салат из свежей белокочанной или краснокочанной капусты, кофе с молоком.

Обед: суп молочный с морковью, хлеб пшеничный, каша вязкая молочная из овсяной, рисовой или пшеничной крупы, кусочек отварной курицы, кисель молочный.

Полдник: омлет на молоке сладкий, чай травяной или отвар шиповника.

Ужин: хлеб пшеничный, запеканка из творога и фруктов, сухой бисквит, стакан простокваши.

Четвертый день

Завтрак: хлеб пшеничный, 1 вареное яйцо, масло сливочное, салат из отварной моркови и цветной капусты, кусочек нежирной говядины или курицы, стакан кефира.

Обед: суп-пюре из цветной капусты, хлеб пшеничный, каша молочная рисовая или перловая, рыба отварная или запеченная нежирная, кисель молочный.

Полдник: сырники, чай с молоком сладкий.

Ужин: хлеб пшеничный, голубцы с овощами и рисом, кусочек рыбы отварной (нежирных сортов), стакан молока.

Пятый день

Завтрак: хлеб пшеничный, масло сливочное, каша пшеничная молочная с отварной тыквой, стакан простокваши.

Обед: суп рисовый на овощном бульоне, винегрет овощной со сметаной, кусочек отварной нежирной говядины, хлеб пшеничный, отвар шиповника.

Полдник: бутерброд с сыром, кофе с молоком.

Ужин: котлеты капустные паровые с молочным соусом, хлеб пшеничный, запеканка из вермишели с творогом, 1 стакан простокваши или ряженки.

Шестой день

Завтрак: хлеб пшеничный, творог нежирный со сметаной, салат из отварной свеклы и моркови, кофе с молоком.

Обед: суп молочный с цветной капустой, хлеб пшеничный, каша овсяная со сливочным маслом, кусочек отварной курицы, 1 стакан кислого молока.

Полдник: яблоки печеные, фаршированные творогом, кисель молочный.

Ужин: пудинг из манной крупы, неострый сыр, хлеб пшеничный, кефир фруктовый.

Седьмой день

Завтрак: хлеб пшеничный, котлеты рыбные паровые с зеленым горошком, каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом, 1 стакан простокваши.

Обед: суп из цветной капусты на овощном бульоне, картофель отварной, котлета из нежирной говядины паровая, хлеб пшеничный, чай с молоком.

Полдник: печенье сухое, кефир или йогурт.

Ужин: хлеб пшеничный, тыква отварная с кислым молоком, отварные макароны с сыром, отвар шиповника.

Содержание

ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТОВ	3
ЛЕЧЕНИЕ ЦИРРОЗА И АЛКОГОЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ	20
ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ	26
ХОЛЕЦИСТИТ	39
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА ПАЦИЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ	49
При гепатите	49
При циррозе печени	53
При желчнокаменной болезни	54
При холецистите	56
При других заболеваниях печени и желчного пузыря	60