


Здоров'я на вашому столі: наук.-попул. вид.

Про книгу

Книга відомого лікаря-дієтолога Світлани Ільїної «Здоров'я на вашому столі» адресована всім, хто хоче бути здоровим і подолати недугу. Наші далекі предки набагато краще за нас знали навколишній рослинний світ, добре розумілися на лікарських властивостях рослин, уміли їх збирати, заготовляти, лікуватися ними. Людина буде здоровішою, зробить своє життя щасливішим, якщо щодня споживатиме те, що дарує їй Природа.  Для широкого кола читачів.

Світлана ІЛЬІНА

ЗДОРОВ'Я НА ВАШОМУ СТОЛІ

*Переклад із 6-го
російського видання*



Київ
ВСВ «Медицина»
2018

ББК 53.59
I-46

Переклад з російської: С.И. Ильина. Здоровье на вашем столе. — 6-е издание. — К.: Медицина, 2012. — 424 с.

Ільїна С.І.

I-46 Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Ільїна. — К. : ВСВ «Медицина», 2018. — 336 с.
ISBN 978-617-505-642-4

Книга відомого лікаря-дієтолога Світлани Ільїної «Здоров'я на вашому столі» адресована всім, хто хоче бути здоровим і подолати недугу. Наші далекі предки набагато краще за нас знали навколишній рослинний світ, добре розумілися на лікарських властивостях рослин, уміли їх збирати, заготовляти, лікуватися ними. Людина буде здоровішою, зробить своє життя щасливішим, якщо щодня споживатиме те, що дарує їй Природа.

Для широкого кола читачів.

ББК 53.59

ISBN 978-617-505-642-4

© С.І. Ільїна, 2018

© ВСВ «Медицина», оформлення, 2018

ЗМІСТ

ЯК, КОЛИ, СКІЛЬКИ І ЩО ЇСТИ?	6
РОЗЛАД ФУНКЦІЇ ШЛУНКА І КИШОК	14
Біль, спазми й тяжкість у шлунку, відсутність апетиту, відрижка, печія	15
Гастрит зі зниженою кислотністю	17
Гастрит із підвищеною кислотністю	21
Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки	23
Коліт.....	28
Закреп.....	30
Метеоризм	41
Печія.....	42
Дисбактеріоз.....	43
Пронос	45
Геморой	47
Гельмінтози	52
Лямбліозний холангіт (лямблії)	55
РОЗЛАДИ ФУНКЦІЇ ПЕЧІНКИ І ЖОВЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ	57
Хвороби печінки	59
Вірусний гепатит (хвороба Боткіна).....	62
Хвороби жовчного міхура	69
«Сліпе» зондування (тюбаж).....	71
ХВОРОБИ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ.....	73
Панкреатит	73
Цукровий діабет.....	75
ХВОРОБИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	91
Інфаркт міокарда.....	95
Інсульт	98
Атеросклероз.....	99
Гіпертонічна хвороба	102
Стенокардія (грудна жаба).....	110
Тахікардія	112
Варикозне розширення вен	114
АНЕМІЯ.....	118
ХВОРОБИ СЕЛЕЗІНКИ.....	122

ХВОРОБИ СЕЧОВОЇ ТА СТАТЕВОЇ СИСТЕМ	124
Гострий гломерулонефрит	127
Сечокам'яна хвороба	137
Цистит	143
Енурез	146
Простатит	147
Аденома передміхурової залози	150
Імпотенція	152
РОЗЛАДИ ФУНКЦІЇ ОРГАНІВ ДИХАННЯ	158
Бронхіт	159
Задишка	165
Бронхіальна астма	166
Кашель	170
Застуда	173
Ангіна.....	177
Нежить	181
Пневмонія.....	184
Плеврит.....	187
Туберкульоз легенів	188
Куріння	193
БІЛЬ	194
Головний біль.....	194
Мігреноподібний біль.....	198
Отит (запалення вуха)	199
Зубний біль.....	202
П'ятова шпора.....	205
Тріщини на п'ятах	206
Біль у ногах, судоми	207
Ревматизм.....	208
Радикуліт	212
Артрит.....	214
Подагра	216
Остеохондроз	218
Забиття	220
ОЖИРІННЯ	221
ОПШКИ	244
РАНИ ТА ГНІЙНЕ ЗАПАЛЕННЯ ШКІРИ	248
БЕЗСОННЯ	252
ПУХЛИНИ	256
АНТИБІОТИКИ І КАНДИДОЗ	264
РОСЛИННІ АНТИБІОТИКИ	266

ЗАХВОРЮВАННЯ ОЧЕЙ	268
Кон'юнктивіт	269
Катаракта	271
Глаукома (підвищення внутрішньоочного тиску), переродження сітківки, рогівки, помутніння склистого тіла	271
Ячмінь	272
Куряча сліпота	273
Набряклість повік	273
АЛЕРГІЯ	275
СТРЕС І ЗДОРОВ'Я	280
Центральна нервова система	284
Епілепсія	288
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ	289
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ НАДНИРКОВИХ ЗАЛОЗ	291
АЛКОГОЛІЗМ	292
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ШКІРИ	296
Зморшки і хвороби	296
Ластовиння	301
Юнацькі вугри	302
Вітиліго (шкіра ряба, пістрявість)	303
Псоріаз (лускатий лишай)	304
Трофічні виразки	306
Пролежні	307
Екзема	308
Бородавки	310
Мозолі	312
Ураження волосся	315
Педикульоз (вошивість)	319
Лупа	320
Захворювання нігтів	321
Пітливість	323
ЗАГАЛЬНОЗМІЦНЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ, ЩО ВІДДАЛЯЮТЬ СТАРІСТЬ	325
ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ	329
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	334

*Присвячується
пам'яті моєї бабусі
Гелени Володимирівни Запорожець*

*«Дивися, нас троє — я, ти і хвороба.
Якщо ти будеш на моєму боці,
Нам буде легше здолати її одну.
Але якщо ти перейдеш на її бік,
Я один не в змозі буду здолати вас обох».*

Давньосхідний лікар-філософ

ЯК, КОЛИ, СКІЛЬКИ І ЩО ЇСТИ?

Найдорожче, що є в людини, — це здоров'я.

Особливо дорогим воно стає, коли дає про себе знати.

Дорогим у прямому й переносному значенні.

Життя змушує шукати способи збереження й відновлення здоров'я.

І на допомогу приходять дієтологія — наука, яка вивчає склад продуктів харчування, їхній вплив на організм людини, тобто вплив того, що ми їмо, на наше здоров'я.

Історія розвитку дієтології нагадує політичний детектив: різні види продуктів то зазнавали гоніння, то зводилися на п'єдестал. Дісталось свого часу і яйцям, і цукру, і каві, й огіркам, і баклажанам.

Потім їх реабілітували. А скільки запеклих дискусій точилося щодо голодування! То його визнавали найкращим лікарем, то звинувачували в усіх гріхах. Розмаїття прихильників різних теорій харчування неймовірно: сиріоди, вегетаріанці, переконані м'ясоїди, консервоїди, комахоїди... Нині дієтологи різних країн не впевнені в доцільності занадто модних свого часу і досить поширених «калорійних» дієт.

Як, коли, скільки і що їсти? Усі ці запитання турбують нас щодня. Давайте спробуємо на них відповісти.

Як їсти? Відомо, що кулінарні уподобання формуються з дитинства. Тому особливу увагу варто приділяти тому, як має їсти дитина.

Однією з основних заповідей має бути така: жодного примусу й насильства в харчуванні.

Харчове насильство може завдати невинуватної фізичної і психологічної шкоди. Умовляння дитини під час споживання їжі не лише негативно впливає на процес травлення, а й надалі може спричинити харчову алергію. Чи не краще придивлятися й прислухатися до того, чого потребує дитячий організм, що й скільки йому хочеться з'їсти. Якщо смак дитини не зіпсований і обмін речовин поки ще не порушений, то варто з'ясувати, що б вона воліла з'їсти. Не примушуйте дитину їсти швидко, краще виховуйте у неї звичку ретельно пережовувати їжу. Тоді травній системі не доведеться «допрацьовувати» там, де «не допрацьовали» зуби і слинні залози. Темп їди, втім, як і температура їжі, — справа особиста. Не панікуйте, якщо дитина зовсім відмовляється від їжі. Можливо, з організмом якісь негаразди, і Природа підказує йому лікуватися короточасним голодом. Виявіть терпіння і витримку.

Дуже швидко дитина сама попросить їсти. Не вдавайтеся до харчових заохочень, спокушань, не використовуйте солодощі як винагороду за гарну поведінку. Спостерігаючи за тим, що вибирає дитина із запропонованої їй їжі, можна зробити важливі висновки про стан її здоров'я й потреби організму. А головне — покладайтеся на інстинкт дитини. Якщо ви ще не встигли його зіпсувати, то нехай краще вона сама вибере, що, коли, скільки, у яких поєднанні й послідовності їй потрібно з'їсти і випити. Повірте, дитячий організм краще за вас знає свої потреби.

Унаслідок регулярного споживання м'яса з хлібом, каші з молоком і цукром, солодких пирогів виникає бродіння їжі в травному каналі, що зумовлює в дітей часті запалення мигдаликів, пронос, закреп, гастрит, невмотивоване підвищення температури тіла, алергію.

Деякі батьки, переогодовуючи дітей, закладають підґрунтя ожиріння, що неминуче призводить до низки захворювань.

Багато хто впізнає себе в людині, яка з порога, не роздягаючись, прямує до кухні та запускає руки прямо в каструлю, хапаючи звідти їжу. Не варто забувати про важливість процесу підготовки організму до споживання їжі. Поки ви вишукано сервіруєте стіл, включаються звукові, світлові, слухові й багато інших аналізаторів, допомагаючи організмові підготуватися до споживання їжі, виробити шлунковий сік. З давніх-давен у селі було заведено, щоб молодші діти перед обідом ретельно протирали великий дерев'яний стіл, не кажучи вже про загальноприйнятну молитву, що є своєрідною медитацією.

У поняття «культура споживання їжі», ймовірно, можна включити термін «психологія їди», що передбачає людське оточення, обстановку в їдальні, її освітлення, музичний супровід тощо.

У дореволюційні часи розмірений спосіб життя в кожній заможній родині сприяв чіткому дотриманню часу споживання їжі й традиції побіднього сімейного спілкування. Уся родина збиралася за великим обіднім столом, вкритим накрохмаленою скатертиною й серветками, сер-

вірованому тонкою порцеляною, сяючим кришталем і начищеними до блиску столовими приборами, причому кожному дню тижня відповідав певний колір столової білизни. Обідали в просторих світлих їдальнях з великими вікнами, а каву з коньяком і сигари подавали в напівтемний кабінет, куди чоловіки переходили для пообідніх бесід про політику. Під час обіду зазвичай велася некваплива розмова, яка давала змогу їсти, не поспішаючи та ретельно пережовуючи. Запрошення на обід було своєрідним знаком уваги й поваги.

Якщо пригадати, що в одному домі всі страви здаються нам напрочуд смачними, а в іншому — не дуже, хоча для їх приготування використовують дорогі, якісні продукти з ретельним дотриманням рецептури, на думку мимоволі спадає, що, ймовірно, існує якась «біоенергетика» приготування їжі. Якість їжі значною мірою залежить від настрою господині, яка її приготувала. Ми знаємо, що є люди, які біоенергетично «підходять» чи «не підходять» одне одному. Якщо перенести це поняття й на їжу, що для організму є основним джерелом енергії, то східна мудрість, яку згадує герой роману Олександра Дюма «Граф Монте-Крісто», — «нічого не їсти в домі ворога» — набуває особливого значення.

Трапеза завжди супроводжується особливою атмосферою. За столом мають панувати спокій і доброзичливість. У жодному разі не слід з'ясовувати стосунки. За стародавнім етикетом, передаючи за столом сіль або хліб, слід було дивитися в очі одне одному.

Багато хто зауважував, що не з кожною людиною почуваєшся за тишиною за столом, не будь з ким можна споживати їжу й алкогольні напої. Серед шанувальників «зеленого змія» існує поняття «легкої руки», яке також стосується і споживання їжі. Від наших бабусь ми чули про людей, яким не довіряли різати хліб, оскільки він одразу черствів.

Одна з релігійних сект Сходу забороняє допускати жінку до приготування їжі в період щомісячного гормонального відновлення. У нас вважають, що капуста, заквашена під час місяця вповні, ніколи не вийде смачною і хрусткою. Ці й інші прикмети змушують задуматися про взаємозв'язок усіх явищ Природи — зірок, рослин, звуків, кольорів веселки, людського організму.

В Україні здавна любили ставити на стіл букети з конюшини, весняних кульбаб. А в імператорських палацах і маєтках європейських вельмож було прийнято не лише прикрашати столи живими квітами, а й давати обіди під звуки струнних оркестрів. У Росії царі трапезували під пісні й танці блазнів. Це було продиктовано аж ніяк не примхами сильних світу цього. Річ у тім, що легка музика розслабляє центральну нервову систему, «вивільняючи» підшлункову залозу й всю ферментативну систему організму для того, щоб під час їди активно працювали органи травлення.

Їсти слід із задоволенням, намагаючись не відволікатися, тоді їжа краще засвоюватиметься. Намагайтеся не брати собі добавки. Потер-

піль. Відчуття насичення з'явиться згодом. Якщо ви з'їли мало, краще перекусіть через 2 год.

Чудово, якщо це буде морква, яблуко, персик, солодкий перець, апельсин, вівсяна каша і навіть макарони з борошна грубого помелу.

Непогано, якщо господиня заздалегідь планує приготування певних страв і повідомляє про це всіх членів родини. Людина має бути психологічно налаштованою на ту чи ту їжу, а ферментативна система своєю чергою підготує травний канал. За 30 хв до споживання м'яса або риби бажано випити склянку свіжого овочевого соку (замість жирного бульйону). Тоді шлунковий сік виділиться в тій кількості, яка необхідна для перетравлювання білків. До й відразу після їди краще нічого не пити, а зробити це не раніше ніж через 30 хв. А під час хвороби бажано поменше їсти й якомога більше пити. Намагайтеся не переживувати хворих, яких доглядаєте, інакше ви зменшите їхні шанси на якнайшвидше одужання. А головне — під час їди зберігайте гарний настрій. «Веселе серце — найкращі ліки», — говорив мудрий Соломон ще 3000 років тому.

Як, коли й скільки їсти, щоб зберегти здоров'я й позбутися хвороб? На ці запитання дасть відповідь описання й обґрунтування методики дієт, запропонованих автором і перевіреніх на практиці.

Лікування хворих за допомогою цієї методики дало блискучі результати. Ще земські лікарі подібним чином лікували виразку шлунка і дванадцятипалої кишки, сухоти, депресію й інші захворювання, з якими їм доводилося стикатися у своїй практиці.

Методика дієт ґрунтується на таких засадах:

— харчування без хліба, цукру, солі, вершкового масла (на період лікування припустимо підсолювати лише перші страви);

— семи-, восьмиразове харчування;

— монодієта, що припускає споживання упродовж дня однієї страви або продукту, наприклад, увесь день — каші або овочі чи перша страва.

Застосовуючи лікувальні дієти, описані в цій книжці, можна не лишевилікувати захворювання печінки або шлунка, а й відновити порушені зв'язки між системами й органами. А оскільки людський організм — складна біохімічна лабораторія, то їхня чітка взаємодія необхідна для того, щоб подовжити термін служби кожного підрозділу цієї лабораторії.

У разі монодієти відбувається розвантаження і відновлення організму як на макро-, так і на мікрорівні. Це не лише дає змогу зупинити патологічний процес, а й увести організм у фазу стабільної роботи.

Якщо здорова людина виробить у себе звичку до семиразового споживання їжі, хоча і з різних продуктів протягом одного дня, то це буде біохімічно виправдано, оскільки під час їди відбувається викидання жовчі, її відновлення в жовчному міхурі, виробляється шлунковий сік

нормальної кислотності й усі його складники пропорційно збалансовані.

За такого способу харчування за один раз людина споживає невелику кількість їжі, проте двогодинна перерва між їдою не дає їй дуже зголодніти. Завдяки цьому зменшується об'єм шлунка і для відчуття ситості потрібно менше їжі.

Крім того, за 7—8-разового споживання їжі людина не відчуває тяжкості, оскільки шлунок виділяє невелику кількість соку. А найголовніше — споживаючи їжу 7—8 разів на день невеликими порціями, ми позбуваємося таких неприємних явищ, як відрижка, печія, гіркота, присмак металу в роті. Починає активно працювати кишківник, і як наслідок — калові маси формуються протягом 24 год і вчасно виводяться з організму. Ця важлива функція активізується й виконується в повному обсязі лише за такого способу харчування.

Засвоївши й прийнявши зазначений спосіб харчування, ви помітите, що у вас поліпшується настрій, радіснішим стає сприйняття навколишнього світу. Не всі знають, що часті стани пригніченості, «чорні» думки, вибухові емоції, невмотивовані сльози й депресії можуть спричинювати дисфункція печінки, кишок або погана робота надниркових залоз. Раптом виникають думки, що ви нікому не потрібні, вас розлюбили й забули. Це хвороба, яка ще не дає про себе знати болючими симптомами, витісняє з вашого життя яскраві кольори, роблячи його сірим і песимістичним.

Дивує, з якою упертістю ми отруюємо свій організм щоденним вживанням екологічно забруднених води і продуктів, тваринних жирів, м'яса, пияцтвом, курінням, не вникаючи в те, з яким гігантським напруженням доводиться працювати всім його очисним системам, щоб ліквідувати наслідки таких «задовольень».

А потім розводимо руками — звідки беруться хвороби. Адже і печінка, і нирки, і серце, і кишки теж можуть «перевтомлюватися» і «страйкувати», якщо їх надміру навантажувати роботою.

У разі виявлення у своєму організмі ознак якихось захворювань або встановлення певного діагнозу не варто панікувати, адже це паралізує волю і притуплює мислення. Чи не ліпше енергію, яка витрачається на почуття жалю до себе, використати для реальної допомоги ослабленому організмові.

Адже психологічна налаштованість певним чином впливає на перебіг захворювання і, зрештою, на процес одужання. Не так давно з'явилася література про величезну силу енергії думки, про вплив на наше життя так званої ментальної сфери. Історія наводить чимало прикладів, як віра в перемогу допомагала солдатам вигравати, здавалося б, безнадійні бої.

Намагайтеся уявити собі дорогі вашому серцю картини, часто вони виникатимуть самі собою і допоможуть упоратися з недугою.

Можна спостерігати, як хвора тварина відбивається від череди в пошуках цілющої рослини. Так само хворій людині хочеться побути на самоті, її дратує звичне оточення, пригнічує їжа тваринного походження.

Вивчивши хімічний склад багатьох продуктів рослинного походження та їх вплив на організм людини, ми виявили, що деякі з них здатні допомогти нам зцілитися, якщо їх правильно поєднувати з іншими продуктами і готувати відповідним чином.

У разі розвитку гострих і хронічних патологічних процесів організму слід застосовувати монодіету.

Це означає, що 7—8, а при виразках і депресіях — 9—10 разів на день варто споживати одну страву (наприклад, печену картоплю або гречану кашу). Якщо така одноманітність стає нестерпною, можна з одного продукту приготувати кілька різних страв. Наприклад, якщо це сир, то протягом дня його можна споживати з родзинками і горіхами, кислим молоком або кефіром, часником і зеленню. Буряк можна подавати з хрінном, обов'язково з олією, горіхами, родзинками, калиною, сушеними ягодами, зі свіжими огірками, морквою, яблуками.

Під час лікування будь-якого захворювання монодіетою обов'язково слід урахувувати діяльність ферментативної системи. Кожен орган, який бере участь у перетравлюванні їжі, виділяє свій фермент. Наш організм виробляє близько сотні різних ферментів, за допомогою яких відбувається розщеплення і перетравлювання їжі до енергії і води. Кожен із цих ферментів відповідає за «оброблення» певної групи продуктів. Тому в разі споживання огірків з молоком, хліба з м'ясом, яєць з картоплею тощо в системі ферментів починається «паніка», що нагадує броунівський рух часток. Цікаво було б подивитися на вашу реакцію, якби вас змусили одночасно читати книгу, фарбувати паркан, приміряти нове вбрання і грати в шахи. Безладно змішуючи продукти в раціоні, ми закладаємо фундамент збою в роботі травного тракту, загального обміну речовин і навіть гормональної системи.

Потрібно чітко дотримуватися чергування днів у монодієтах, оскільки це дає змогу послідовно «відпочивати» різним групам ферментів. У разі такої системи харчування кожен фермент відновлюється, відкидаючи непотрібне, і знову працює з повною віддачею. Будь-які дієти (англійська, голлівудська, дієта для космонавтів), які включають яблука, сир, м'ясо, салат, яйця, кашу, безумовно, сприяють зниженню (на якийсь період) маси тіла, але вони дестабілізують роботу ферментативної системи, а оскільки організм під час дієти реагує на все набагато гостріше, то таке розбалансування має негативні наслідки.

Основний принцип харчування — помірність.

Їсти треба стільки, щоб покрити витрати енергії, не забуваючи при цьому про добовий біоритм — «сова» вип'є зранку чашечку кави, а «жайворонок» віддасть перевагу ситнішому сніданку. Добре починати

день з «еліксиру здоров'я» — 0,5 л відвару овочів (картоплі, моркви, петрушки, кропу). Не забувайте про те, що їжа, з'їдена без апетиту, не така корисна, оскільки апетит — це і звичка, й інстинкт. На нього не можна не зважати. Втім, як і на свій внутрішній біологічний годинник.

Наприклад, якщо о 8-й годині ви вип'єте алкоголь, то печінка зазнає нищівного удару. А якщо сядете за стіл о 15-й годині, то отримаєте найбільше задоволення від їжі, тому що саме в цей час рецептори травної системи є найчутливішими, особливо нюхові та смакові.

Коли їсти? Ідеально їсти що дві години і бажано щодня в той самий час, щоб організм автоматично до певної години виробляв необхідні для травлення компоненти. Особливу увагу необхідно приділяти першому сніданку (про нього — докладна розповідь у розділі «Розлади функції печінки і жовчовивідних шляхів»). Але чому ми маємо поснідати перший раз улітку до 7-ї години, а взимку — до 8-ї години? Уявіть собі світанок. Згадайте, як відразу прокидається Природа: строкатим багатоголоссям вітають новий день птахи, пожвавлюється рослинний світ, ваші собака або кішка, дочекавшись вашого пробудження, нетерпляче прямують на кухню, забігаючи поперед вас. Починається новий день, нове життя. І не слухайте тих, хто говорить, що організм повинен «заробити» собі сніданок. Повірте, він вам нічого не винен. А тільки ви йому. За те, що він терпить всі ваші знущання над собою і при цьому ще примудряється злагоджено працювати. Тому поснідайте в зазначений час, щоб вивести нічну токсичну жовч, що увібрала в себе негативні наслідки вчорашніх харчових і багатьох інших «подвигів».

Про сумісність продуктів

Найсумісніші між собою овочі, фрукти, мед. Хоча кислі й солодкі плоди краще разом не вживати.

Рослинна їжа, заправлена рослинною олією, тільки посилює свої лікувальні властивості.

Ні з чим не поєднується лише диня, будучи своєрідним «санітаром». Її слід їсти як самостійну страву, щоб не зумовити сильних гнильних процесів у кишках.

КВАСОЛЯ, ГОРОХ, БОБИ, СОЧЕВИЦЯ поєднуються тільки із зеленню і рослинною олією.

ЯЙЦЯ можна їсти із зеленню, овочами, краще вживати після 14-ї години, зменшивши їх кількість у літньому раціоні. Не варто їх поєднувати з вершковим маслом, оскільки це перевантажує організм надмірною порцією холестерину.

М'ЯСО краще вживати із зеленню й червоними овочами, у жодному разі не слід поєднувати м'ясо з тістом (пельмені, пиріжки, чебуреки).

Несумісна БІЛКОВА ЇЖА різного походження: м'ясо — молоко, молоко — яйця, м'ясо — сир, м'ясо — горіхи.

БІЛКОВУ ЇЖУ (м'ясо всіх видів, птицю, рибу, яйця, твердий сир, кисломолочний сир, молоко, горіхи) і **КРОХМАЛИСТУ** (хліб, вироби з борошна, каші, картоплю) не можна споживати одночасно. Навіть птахи клюють зерно і ловлять комах у різний час доби.

СВІЖЕ МОЛОКО не поєднується з жодними продуктами й взагалі погано засвоюється організмом дорослої людини. Воно корисне лише для дітей і людей старечого віку.

ЦУКОР погано поєднується з білковою та крохмалистою їжею, тому що не потребує перетравлювання в шлунку, а відразу засвоюється в кишках. А споживання цукру з продуктами, багатими на білок або вуглеводи, призводить до бродіння та затримання їх у шлунку, внаслідок чого виникають відрижка кислим і печія.

У звичайних умовах **СІЛЬ** краще не вживати, оскільки потреба в ній виникає лише у разі виснаження надниркових залоз.

Ті, хто люблять рослинну їжу, повинні знати, що **ОВОЧІ** краще варити в малій кількості води. Щодо **ФРУКТІВ**, головне — не споживати разом плоди, які ростуть на деревах, з тими, які ростуть на грядках. Виняток становить лимон, його можна додавати в будь-які овочеві страви.

РОЗЛАД ФУНКЦІЇ ШЛУНКА І КИШОК

Кожен продукт має свою енергетику. Якщо у вас поганий настрій, краще прийняти душ, послухати легку музику і з радістю взятися до приготування їжі, щоб не відбирати енергію у продуктів. Інакше замість живих вітамінів та інших необхідних речовин наш організм отримає мертву масу.

І все-таки треба готувати ті страви, які люблять члени родини. Якщо мати змушує дитину їсти те, що їй легше й простіше приготувати, а не те, що любить дитина, то у 15—16-річному віці у неї можуть розвинутися хронічний гастродуоденіт і холангіт. Кулінарні уподобання формуються генетичною пам'яттю роду.

Якій системі, якому органу насамперед слід допомогти? Адже всі органи нашого організму унікальні, неповторні, але, на жаль, без запасних деталей. В організмі немає нічого зайвого. Так, червоподібний відросток деякий час здавався медикам непотрібним, і його видаляли, щоб запобігти несподіваному запаленню та, як наслідок, терміновій операції (у США ця операція була досить поширеною в однорічних дітей — така собі турбота про майбутнє!). Але згодом медики були змушені констатувати, що імунна система оперованих відрізняється від такої у неоперованих. Як бачимо, свою функцію в організмі виконує і цей «зайвий» відросток!

Енергія, що вивільняється внаслідок перетравлювання їжі, дає змогу працювати всім органам і системам.

А ми чим тільки не навантажуюмо наш терплячий організм, який не має зносу. Він створений природою таким чином, щоб без збою працювати 150—180 років. На жаль, складається враження, що більшість з нас прагне якнайшвидше вивести його з ладу. Якщо у цьому напрямку вже багато «напрацьовано», то розпочинається пошук шляхів усунення поломок.

Оскільки вся їжа, яка надходить до організму, потрапляє в шлунок і затримується там для перетравлювання, то найоптимальніший спосіб лікування захворювань травної системи — це правильний режим харчування. На жаль, нам доступний дуже одноманітний набір продуктів. Ми харчуємося нерегулярно, зазвичай чим доведеться. Усе це призводить до порушення синхронізації роботи нервово-судинного та залозисто-секреторного апарату шлунка.

З'являється неприємний, іноді металевий, присмак у роті, відбувається зворотне закидання їжі до стравоходу. Іноді воно настільки потужне, що до стравоходу потрапляє жовч (рефлюкс) і ми відчуваємо її

присмак у роті. Часто виникає відчуття тяжкості у шлунку, оскільки їжа вчасно не перетравлюється, зникає апетит. Їжа перетворюється на неприємну повинність, від якої людина намагається ухилитися. У таких випадках необхідно привчати себе до дробного харчування (часто і малими порціями). При цьому кількість їжі, з'їденої за одне споживання, має бути мінімальною. І до того ж треба не лише смачно готувати, а й дотримуватися хоча б елементарних правил сервірування: серветка на столі, тарілки, глибокі та мілкі, відповідні столові прибори, чашки для чаю, кави. Під час їди не слід відволікатися на теле- та радіопередачі, читати, вести бесіди про політику та економіку. Потрібно смакувати з розумінням, що все це становить єдиний комплекс лікування.

Біль, спазми й тяжкість у шлунку, відсутність апетиту, відрижка, печія

Чай із суміші квіток РОМАШКИ АПТЕЧНОЇ й ДЕРЕВІЮ ЗВИЧАЙНОГО. Для приготування суміші сировину беруть у рівних частинах. Збирають і заготовлюють сировину з червня до жовтня. Одну десертну ложку суміші засипають у заварювальний чайник, заливають окропом. Випивають протягом дня, бажано за 20 хв до їди.

Ефективно усуває біль корінь ЛЕПЕХИ БОЛОТНОЇ.

Можна приготувати «лепехове» вино: 100 г свіжих, попередньо вмитих, дрібно порізаних коренів лепехи заливають 1 л сухого білого вина, щільно закривають, ставлять у темне місце й витримують за кімнатної температури. Через 14 днів вино, готове до вживання, проціджують. П'ють по ковтку за 30 хв до і після їди. Бажано випивати 10—12 ковтків вина за день.

Для лікування хвороб шлунка можна використовувати листя ЕВКАЛІПТА.

20 г листя евкаліпта заливають 1 л окропу, настоюють до охолодження, проціджують. П'ють по 50 мл 6 разів на день до їди.

Листя і ягоди БАРБАРИСУ ЗВИЧАЙНОГО здавна використовували для лікування розладів шлунка. На заварювальний чайник достатньо 1 столової ложки сухого або свіжого листя. Заварюють його як чай. Випивають протягом дня в проміжках між споживанням їжі. Ягоди можна використовувати для приготування соку, сиропу, варення, джему. Якщо розлади шлунка супроводжуються високим артеріальним тиском і порушенням роботи серця, то вживання барбарису нормалізує не лише роботу шлунка, а й серцево-судинної системи, чому сприяє наявність у барбарисі алкалоїду берберину.

Для поліпшення апетиту, усунення спазмів і болю в шлунку можна застосовувати ВОЛОШКИ ЗВИЧАЙНІ.

Авіценна рекомендував для лікування молоді, м'які, запашні верхні лілові листочки, називаючи їх «пахощами, гідними королів». 1—

Рекомендована література



Ліки під ногами! Про лікування рослинами



Тіло. Інструкція з використання



Медицина надзвичайних ситуацій



Лечение подорожником. Избавляемся от болезней



Харчування в піст



Жага до життя: збірка оповідань

Перейти до категорії
Науково-популярна медицина

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ