

Чтобы приготовить отвар, возьмите 1 ст. ложку измельченных корней растения, залейте 1 стаканом кипятка, держите на малом огне 10 минут и еще 15-20 минут – на водяной бане. Настаивайте не менее 1 часа. Процедив, доведите недостающий объем при помощи чистой кипяченой воды до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа в течение 3-5 дней.

«ЗОЖ»: Марина Ивановна Смирнова (фамилия изменена по просьбе автора) из Воронежской области, наоборот, страдает атонией кишечника. «Если не пью слабительные, – сообщает 48-летняя женщина, – стула нет 3-5 дней. Устала от клизм, лекарств, ощущения тяжести в животе. С нервами тоже происходит неладное: нервничаю по каждому пустяку. Наверное, это взаимосвязано. Подскажите, как правильно питаться».

Т.С.: Вы абсолютно правильно делаете, уважаемая Марина Ивановна, что к решению проблемы приступаете с нормализации питания. Чтобы наладить стул, из рациона исключаются крепкие мясные и рыбные бульоны. Вместо них отдайте предпочтение овощным супчикам. Кроме того, откажитесь от жирных, жареных, копченых блюд. Все продукты должны быть отварными или приготовленными на пару.

Хлеб желателно употреблять ржаной или с добавлением отрубей. Каши, богатые клетчаткой, лучше всего варить на воде. От рисовой каши

придется отказаться, поскольку она, что называется, крепит. В разряд запрещенных попадают макаронные изделия, манная крупа, свежий хлеб, цельное коровье молоко, крепкий чай, кофе, сладости, выпечка, шоколад, алкоголь.

Из ягод, фруктов не полезны те, что обладают закрепляющим свойством, – черника, айва, кизил, хурма, груша, гранат, черемуха, черная смородина; из овощей – те, которые содержат грубую клетчатку: чеснок, редис, редька, кукуруза. В числе полезных продуктов – отруби, ряженка, кефир, куриные яйца всмятку, морепродукты, морская рыба, курица, кролик, индейка, овощные салаты из моркови, красной свеклы, капусты, распаренные сухофрукты, мед.

Питание при атонии кишечника – дробное и частое. Принимать пищу следует 5-6 раз в день, но понемногу. Чтобы определить, сколько, сложите свои ладони лодочкой. Сколько пищи уместится в них – это и есть ваша разовая норма. Обычно это 200-250 г, не более.

Рекомендуется пить как можно больше жидкости. В сутки это порядка 2-2,5 литра. Из напитков отдавайте предпочтение натуральным сокам, морсам, компотам. Полезны также зеленый чай без сахара, отвар шиповника, минеральная вода без газа.

Хорошее правило – утром натощак пить по 1 стакану теплой воды, после чего минут через 10 помассировать живот круговыми движениями по часовой стрелке. Чтобы успокоить нервную

систему, которая действительно тесно связана с пищеварительной, принимайте **настойку пустырника** (по 30-40 капель 3-4 раза в день), **глицин** (по 1 таблетке 2-3 раза в день), **ново-пасит** (по 1 таблетке 2 раза в день). Курс – 2-3 недели. Ну и, конечно, не забывайте о физкультуре!

«ЗОЖ»: У К.Н. Полякова из Владивостока – рефлюкс-эзофагит. Принимает назначенные врачом лекарства, но лучше не становится. «А может, я что-то делаю не так? – спрашивает читатель. – Каких правил нужно придерживаться, чтобы не свести на нет лечебные достижения?»

Т.С.: Такие правила действительно есть и называются они «Помоги себе сам». Однако при столь серьезном заболевании, как рефлюкс-эзофагит, при котором пища в желудке поворачивается вспять и кислое желудочное содержимое забрасывается обратно в пищевод, одной только собственной помощи будет мало. Медикаментозное лечение включает в себя такие препараты, которые препятствуют образованию вещества, способствующего выработке соляной кислоты в желудке; обволакивают его слизистую, защищая от негативных факторов; устраняют обратный заброс; борются с изжогой...

При этом лечение не даст результата, если пациент станет игнорировать предписанные лечащим врачом правила.

Перво-наперво определите для себя, какая пища вызывает у вас изжогу.

Если, к примеру, жареный картофель, холодец либо кетчуп, срочно исключите из меню такие «огнеопасные» продукты.

Следите за температурой блюд: слишком холодная еда надолго задерживается в просвете желудка, а горячая пища травмирует его слизистую. Оптимальная температура еды – 38 градусов.

Сбросьте лишний вес, откажитесь от алкоголя и курения. Эти факторы ослабляют тонус нижнего пищеводного сфинктера, а следовательно, провоцируют новые и новые забросы.

С осторожностью принимайте лекарства, вчитываясь в инструкции. К примеру, аспирин и ибупрофен в некоторых случаях способны подстегивать развитие недуга.

Чтобы не провоцировать дополнительную выработку соляной кислоты в желудке, не принимайте пищу большими порциями. А когда поели, не спешите прилечь. Чтобы побыстрее эвакуировать съеденное в нижние отделы ЖКТ, минут 15-20 посидите, а лучше – походите.

Не наедайтесь на ночь. Последний прием пищи – не менее чем за 3 часа до сна.

Чтобы предотвратить заброс во время сна, слегка приподнимите изголовье кровати. Что касается второй подушки – этот вариант не подойдет. Приподнятой должна быть не только голова, но и все тело.

Во избежание повышенного давления в брюшной полости не носите тесную одежду. И не теряйте надежды на благополучный исход!