

### Целебные напитки

При метаплазии желудка не повредят и лекарственные растения. Их много: **зверобой, тысячелистник, календула, ромашка аптечная, подорожник, овес, семя льна.**

Обладая обезболивающим, противовоспалительным, обволакивающим действием, настоящим целебным бальзамом для страдающего желудка является кисель из **семян льна**. Приготовить его несложно. Для этого возьмите 4-5 ст. ложек семян (продаются в аптеке), залейте 1 л кипятка, держите на малом огне 5-10 минут, настаивайте 1 час. Процеживая получившийся слизистый отвар не обязательно, его можно пить вместе с семечками: по полстакана 4-5 раз в день независимо от приема пищи. Курс – 7-10 дней. После небольшого перерыва лечение желательнее продолжить.

Положительное влияние на ЖКТ имеет и сок картофеля. Имея в своем составе огромное число макро- и микроэлементов, витаминов, он хорошо снимает боль, понижает избыточную кислотность желудочного сока, зарубцовывает яз-



Зверобой

вочки, улучшает состояние слизистой желудка и кишечника в целом. Более того, предупреждает онкологические процессы. При этом, правда, противопоказан тучным людям, больным, страдающим сахарным диабетом.

Всякий раз необходимо принимать свежеприготовленный картофельный сок, разводя его кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 1:1. Дозировка – по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды, курс – 7-10 дней. При необходимости, сделав недельный перерыв, лечение можно продолжить.

О целебной силе отвара из **зерен овса**, наверное, слышали многие: очищает печень от всевозможных токсинов, укрепляет сердце, нервы, иммунитет. А еще, оказывается, прекрасно восстанавливает слизистую желудка, устраняя такие неприятности, как боль, тошнота, изжога.

Чтобы приготовить целебный напиток, возьмите 1 стакан неочищенных зерен овса, хорошенько промойте, залейте 1 л теплой воды, настаивайте 12 часов, после чего на малом огне кипятите 1 час. Укутав, настаивайте еще 2-3 часа. Процедив, добавьте 1-2 ст. ложки меда. Для хранения поставьте напиток в холодильник на 2-3 дня, дольше хранить его не стоит. Принимайте в теплом виде по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс – 10 дней.

Не повредит больному желудку и настой **зверобоя** – чудесного растения, применяемого в народной медицине от 99 болезней. Для этого 2-3 веточки зверобоя (лучше с цветочками) положите с вечера в термос, залейте 0,5 л крутого кипятка, оставьте настаиваться до утра. Процедите. Настой будет иметь красивый темно-красный цвет, вот и используйте его вместо чайной заварки. В день можно выпить до 4 чашек зверобойного чая с добавлением меда. Однако будьте осторожны с передозировкой во избежание аллергии и скачка артериального давления.

**Татьяна СТЕПАНОВА,**  
врач-гастроэнтеролог,  
терапевт высшей категории.  
Фото Павла Ефремова.