

Заболевания органов желудочно-кишечного тракта

Свежие чеснок и тыква противопоказаны лицам, страдающим гастритами, повышенной кислотностью желудка, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако используемые в народной медицине отвары и настои могут принести пользу. Прежде чем начинать лечение, проконсультируйтесь с врачом.

ГАСТРИТ

Литровую емкость наполовину наполнить измельченным чесноком. Залить доверху спиртом или водкой. Емкость закупорить, дать настояться в темном месте несколько дней. Принимать при гастрите и колите по 20—40 капель, растворяя их в 50 мл молока или фруктового сока.

Залить 2 ст. л. тертого чеснока 100 мл спирта. Дать настояться в прохладном темном месте 10 дней, периодически встряхивая, затем процедить. Пить за 10 минут до еды по 20 капель, размешав в теплой воде. Принимать 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Повторный курс проводить после 10-дневного перерыва.

Измельчить в кашницу 40 г чеснока, залить 100 мл спирта или водки. Дать настояться 10 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая, затем процедить. Пить за 10 минут до еды по 20 капель, запивая настоем листьев березы (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Принимать 3 раза в день. Курс приема — 3 недели, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

При гастрите с нулевой кислотностью можно принимать чесночный настой. Для его приготовления 10 г измельченного чеснока залить 100 мл теплой кипяченой воды, дать настояться сутки, процедить. Принимать до еды по 50 мл 2 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

При гастрите с пониженной кислотностью можно принимать чесночное масло. Для его приготовления 2 головки чеснока очистить, растереть, положить в пол-литровую банку и залить нерафинированным растительным маслом, не доливая до края банки 2 см. Оставить на сутки в холодильнике. Затем влить сок 2 лимонов и тщательно перемешать. Дать настояться неделю в темном прохладном месте. Аккуратно слить настоянное масло в другую емкость. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев. Затем сделать перерыв на 1 месяц и продолжить курс.

При хроническом гастрите готовить на завтрак овсяную кашу с чесноком и лимонным соком. 1 стакан измельченных овсяных хлопьев залить 300 мл кипятка, добавить половину измельченного зубчика чеснока, варить в течение 5 минут. Добавить

400 мл молока и варить еще 5 минут. Немного остудить, влить сок $\frac{1}{2}$ лимона, хорошо перемешать, можно подсолить по вкусу. Принимать вместо завтрака в течение 10—14 дней.

Можно готовить также рисовую кашу с чесноком. Промыть 200 г риса, залить 500 мл кипятка и варить в течение 15—20 минут. Добавить 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, перемешать и снять с огня. Принимать как обволакивающую кашу на завтрак каждое утро в течение 12—14 дней.

Залить $\frac{1}{2}$ стакана отрубей 1,5 стакана кипятка, добавить очищенную головку чеснока. Варить, пока масса не загустеет, а чеснок не станет мягким. Отжать жидкость. Полученную горячую кашу выложить на марлевую салфетку, распределить слоем толщиной в палец. Сверху накрыть другой салфеткой. Делать горячие примочки на область желудка. Примочку держать 2 часа, наложив как можно позже после приема пищи.

При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется пить тыквенный сок с медом. В $\frac{1}{4}$ стакана свежесжатого тыквенного сока добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. меда, перемешать (не нагревать!). Выпить всю порцию натощак за 1 час до еды. Принимать средство 3 раза в день.

При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется пить морковно-тыквенный сок. Соединить $\frac{2}{3}$ стакана свежесжатого морковного сока и $\frac{1}{3}$ стакана свежесжатого тыквенного сока. Выпить всю порцию натощак перед едой. Принимать средство 1 раз в день.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

При язвенной болезни рекомендуется соблюдать специальную диету и исключить чеснок из рациона. Однако в некоторых случаях его прием может быть полезен.

При язве двенадцатиперстной кишки целебное воздействие оказывает кисель, приготовленный из проросшего овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. После этого их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. Полученную муку развести небольшим количеством холодной воды, тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Затем влить кипяток, довести до кипения и проварить 1—2 минуты. Снять с огня, дать настояться около 20 минут, процедить и пить свежим. Овсяный кисель нельзя готовить заранее и хранить какое-то время. В процессе лечения ежедневно (лучше на ужин) съедать одно блюдо с вареной или запеченной тыквой.

При язвенной болезни принимать по 1 зубчику чеснока 1 раз в день перед едой. Лучше всего употреблять чеснок вместе с первым блюдом. Для этого чеснок нужно мелко нарезать и добавить в теплый суп. Благодаря этому пища лучше усваивается и улучшается самочувствие.

При умеренных болях в желудке иногда помогает настой чеснока. Растереть 2 зубчика чеснока с $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа, пока не остынет до комнатной температуры. Принимать по $\frac{1}{3}$ ста-

кана 3 раза в день. Курс приема — 3 дня. Затем сделать перерыв на 3 дня и повторить курс.

Для профилактики язвы народные целители советуют съесть 1 луковицу и 1 зубчик чеснока в день.

Хорошим средством от язвы желудка является капустный сок. Лучшего эффекта можно достичь, если смешать его с чесночным соком. В $\frac{1}{2}$ стакана свежеежатого капустного сока добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. чесночного сока. Выпить всю порцию натощак перед едой. Принимать средство 2 раза в день.

Приготовить отвар сельдерея с чесноком. Положить в сотейник 1 ст. л. измельченного корня сельдерея, добавить 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, залить 1 стаканом кипятка. Томить на водяной бане под крышкой 20—30 минут, процедить. Принимать по 3 ст. л. отвара перед едой 3 раза в день.

Приготовить картофельный отвар с чесноком. 2 картофелины среднего размера очистить, тщательно вымыть, нарезать, положить в эмалированную кастрюлю. Добавить 2 очищенных зубчика чеснока, влить 1 л воды (соли не добавлять) и варить до полного размягчения овощей. Полученный отвар процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану отвара 3 раза в день. Курс приема — не менее 1 недели. Каждый день готовить свежий отвар!

Свежий сок картофеля нормализует кислотность желудочного сока (так как тормозит секрецию пищеварительных желез),

поэтому эффективен при язвенной болезни. В $\frac{1}{2}$ стакана свежесжатого картофельного сока добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. настоя чеснока (1 ч. л. измельченного чеснока на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться). Выпить всю порцию полученного картофельного сока за 30—40 минут до еды. Готовить перед употреблением, принимать средство 2 раза в день. Оно улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника. Курс приема — 2—3 недели.

При гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать теплый тыквенный сок с медом. В 1 стакане свежесжатого тыквенного сока растворить 20—30 г меда, слегка подогреть на водяной бане до теплого состояния. Выпить всю порцию за 1,5—2 часа до еды или через 3 часа после еды. Готовить и принимать средство 3 раза в день.

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Чеснок повышает аппетит, поэтому рекомендуется добавлять его в блюда в свежем виде.

Запах чеснока также повышает аппетит. Можно класть разрезанный зубчик на стол во время каждого приема пищи.

Смесь свежесжатого тыквенного и апельсинового сока стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение и повышает аппетит. Смешивать соки нужно в равных пропорциях. Пить не спеша, небольшими глотками, до 1 л смеси соков в день при отсутствии противопоказаний к соколению.

Смешать 100 мл свежесжатого тыквенного сока и 50 мл сока из кислого винограда. Выпить всю порцию за 20—30 минут до обеда. Средство тонизирует желудок, улучшает аппетит и помогает при анорексии.

Смешать в равных пропорциях свежесжатый тыквенный и яблочный сок. Пить на голодный желудок, перед едой, по ½—1 стакану. Средство улучшает пищеварение, способствует расщеплению белков в желудке.

ДИСБАКТЕРИОЗ И ДРУГИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Чеснок — проверенное средство при дисбактериозе кишечника. Нужно съедать по 1 зубчику чеснока, запивая простоквашей, за 1 час до приема пищи. После ужина, перед сном, рекомендуется съесть 2 зубчика чеснока, запивая простоквашей, кефиром, ряженкой или натуральным йогуртом.

Ежедневно проглатывать по целому зубчику чеснока, не разжевывая. Утром это нужно делать за 1 час до завтрака, а вечером — через несколько часов после ужина. Для усиления эффекта чеснок можно запивать кефиром или любым другим кисломолочным продуктом. Курс приема — 2 недели. Средство не рекомендуется применять при заболеваниях почек, при наличии эрозий и язв на слизистой желудка и кишечника.

Вскипятить 1 л молока, остудить. Добавить кусочки черствого ржаного хлеба (можно горбушку), накрыть посуду марлей и поставить в теплое место на сутки. Когда молоко превратится

в простоквашу, добавить горсть сухариков, натертых чесноком. Хранить в холодильнике. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Приготовить чесночную настойку на водке: 100 г чеснока очистить, истолочь, залить 500 мл водки, выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30 °С. Пить по 15—20 капель 2—3 раза в день, размешав в теплой воде.

Приготовить чесночную настойку на вине: 4—5 зубчиков чеснока очистить, измельчить, залить 1 стаканом вина, дать настояться в течение 3 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. л. за 15 минут до еды 3 раза в день.

Приготовить чесночную настойку на яблочном уксусе: 2 зубчика чеснока измельчить, залить 100 мл натурального яблочного уксуса, дать настояться 3 дня, процедить. Принимать средство по 1 ч. л., размешав в $\frac{1}{2}$ стакана воды, перед приемом пищи.

Головку чеснока очистить, измельчить. Залить холодным растительным маслом, превышающим по объему количество чеснока в 4 раза. Дать настояться в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. л. за 20 минут до еды 2 раза в день.

Зубчики чеснока очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить на застеленный поддон и сушить на свежем воздухе в тени на протяжении 1—2 недель. Сушеный чеснок растереть в порошок. Добавить немного медицинского желатина и меда, чтобы получилась густая масса. Скатать из этой

массы маленькие шарики — пилюли. Принимать по 1 шарик за 20 минут до еды 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

Для лечения дисбактериоза полезно употреблять чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашицу. Положить в стеклянную банку, залить 200 мл растительного масла и дать настояться в холодильнике 10 часов. За 30 минут до еды смешивать 1 ч. л. масла с таким же количеством лимонного сока и выпивать. Принимать средство 3 раза в день. Курс приема — 1—2 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Смешать 1 ст. л. очищенных семечек тыквы, 1 ст. л. очищенных семечек подсолнечника и 1 ст. л. измельченных ядершек грецких орехов. Смесь перемолоть в кофемолке в порошок. 1 ст. л. порошка залить $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавить $\frac{1}{3}$ ч. л. натурального яблочного уксуса, перемешать и выпить. Принимать средство 2 раза в день — утром и вечером — на протяжении 3 недель.

ДИАРЕЯ

При инфекционных заболеваниях желудка и кишечника, желудочных и кишечных коликах рекомендуется употреблять по 2—3 зубчика свежего чеснока ежедневно.

Приготовить чесночно-луковую настойку на вине: измельчить 1 крупную луковицу и 2 зубчика чеснока, залить 300 мл белого сухого вина, дать настояться 5 дней в холодильнике. Добавить 100 г меда, дать настояться еще 3 дня, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

В 1 стакан кислого молока (но не простокваши) добавить измельченный зубчик чеснока и 1 ч. л. молотого черного перца, тщательно перемешать. Выпить залпом.

При поносе проглотить 4—5 горошин черного перца и разжевать 1 зубчик чеснока.

Для нормализации работы кишечника есть в течение дня зелень чеснока.

В путешествии для профилактики диареи нужно при каждом приеме пищи съесть по 1 зубчику чеснока.

При сильном поносе поможет рисовый отвар с чесноком. Для его приготовления 1 ст. л. риса залить 1 стаканом кипятка, варить 20 минут, жидкость слить. Когда слитый отвар остынет до комнатной температуры, добавить мелко нарезанный зубчик чеснока. Выпить средство в один прием.

Заварить 1 ст. л. зверобоя 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут, процедить. Разжевать $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока и запить отваром.

Промыть 3 ст. л. зерен ячменя, залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 4—6 часов, чтобы зерна разбухли. Затем проварить 10 минут, снять с огня, добавить 2 измель-

ченных зубчика чеснока, укутать, оставить на час-полтора, процедить. При желудочно-кишечных заболеваниях и частых поносах пить по 50 мл 3—4 раза в день.

Приготовить чесночную настойку на водке: измельчить 100 г чеснока, залить 200 мл водки, дать настояться в темном месте при комнатной температуре 1 месяц, периодически встряхивая. Затем процедить и нагреть смесь на водяной бане, чтобы спирт частично испарился. При расстройстве желудка принимать по 1 ст. л. в день после еды.

Приготовить чесночный порошок. Чеснок очистить, мелко нарезать, разложить сушиться в тени. Когда высохнет, смолоть в порошок. Принимать порошок на кончике ножа 2 раза в день после еды.

В $\frac{1}{2}$ стакана свежесжатого тыквенного сока добавить 1 ч. л. картофельного крахмала, перемешать. Можно нагреть и сварить кисель. Выпить всю порцию. Готовить и принимать средство 3—4 раза в день.

ЗАПОР

На ужин обязательно употреблять салат из овощей (тыква, сельдерей, капуста, морковь, свекла), заправленный маслом. Перед сном пить по $\frac{1}{2}$ стакана свежесжатого тыквенного сока.

Избавиться от запоров помогут свежесжатые соки: тыквенный, свекольный, морковный, капустный. Кроме того, они обогащают организм витаминами.