

Алевтина Корзунова

**Лечебные злаки
и заболевания
желудочно-кишечного...**



Текст предоставлен издательством

«Лечебные злаки и заболевания желудочно-кишечного тракта»: Научная книга; 2013

Аннотация

Согласно народной мудрости в нашей жизни «все течет, все меняется», но, несмотря на это, многое из века в век остается неизменным. Памятники культуры, произведения искусства – все это не теряет своей значимости и по сей день. Но не только духовные ценности достались нам в наследство от предков. На протяжении нескольких столетий из поколения в поколение передается, сохраняясь и пополняясь, опыт народных целителей, рассказывающий нам о дарах природы, призванных на помощь людям. Лекарственные растения, плоды и другие натуральные средства помогают сохранять здоровье нам так же, как много лет назад они помогали нашим прадедам.

Алевтина Корзунова

Лечебные злаки и заболевания желудочно-кишечного тракта

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес
(www.litres.ru)

Введение

Согласно народной мудрости в нашей жизни «все течет, все меняется», но, несмотря на это, многое из века в век остается неизблемым. Памятники культуры, произведения искусства – все это не теряет своей значимости и по сей день. Но не только духовные ценности достались нам в наследство от предков. На протяжении нескольких столетий из поколения в поколение передается, сохраняясь и пополняясь, опыт народных целителей, рассказывающий нам о дарах природы, призванных на помощь людям. Лекарственные растения, плоды и другие натуральные средства помогают сохранять здоровье нам так же, как много лет назад они помогали нашим прадедам. Запасы кладовой народной медицины поистине неиссякаемы. И неудивительно, что в последнее время возродился угасший было интерес к методам лечения, основанным на природных материалах. Забота о своем здоровье заставляет людей вспоминать то, что, казалось бы, уже давно пройдено и забыто. Но, оказывается, не только не забыто, но и до сих пор востребовано. Об одном из таких средств мы и поговорим в этой книге. Для того чтобы им воспользоваться, не надо платить большие деньги, не надо лихорадочно выспрашивать у знакомых: «Где можно купить? Кто может достать?» Езжайте в деревню, подойдите к любому местному жителю или зайдите в конюшню. Да-да, вот так просто можно стать обладателем ценного лекарственного средства – семян злаковых и зерновых культур. Но это только первый шаг. Чтобы семя превратилось в источник здоровья, придется приложить некоторые усилия. Об этом и многом другом и расскажет вам эта книга.

Глава 1. Чудесная сила злаков

Исстари злаки были традиционной пищей русских крестьян, которые, по свидетельствам многих источников, отличались недюжинной силой и здоровьем. Мы можем вежливо улыбаться в ответ на рассуждения пожилых людей о том, что в прежние времена все было лучше, и здоровье у всех было крепче, но ведь это действительно так. Не обучаясь грамоте, не зная химического состава продуктов, люди интуитивно выбирали для себя пищу, которая давала силы для тяжелой физической работы. Пшеница, овес, рожь, ячмень и многие другие зерновые культуры служили основой для супов, каш, пирогов, киселей, всего и не перечислишь, т. е. являлись основой всего рациона. Отварами злаков отпаивали тяжелобольных, давали их грудным детям как замену материнского молока, а какие обращения придумывал народ: «матушка-рожь», «батюшка-овес». Вынужденные в силу обстоятельств кормиться плодами собственных трудов, люди в полной мере оценили то, что даровала им земля. И не только на Руси блюда из этих продуктов были любимы и популярны. Известные своей приверженностью к здоровой пище тибетские монахи считали злаки основными источниками физической и духовной силы. И это неудивительно, ведь по наличию полезных элементов представители этого семейства стоят чуть ли не на первом месте среди всех продуктов питания. В них содержатся высокий процент растительных белков, углеводов, целый комплекс витаминов и минеральных соединений, клетчатка, жиры и аминокислоты, ферменты и другие биологически активные вещества, т. е. все то, без чего наш организм не может полноценно функционировать.

Проростки злаков

Польза злаков неоспорима. Но согласно научным исследованиям еще большей пищевой ценностью обладают проращенные зерна злаковых культур. Ведь семена – это не что иное, как новая жизнь, спящая в зерне.

Растение копит все свои силы и вкладывает их в плод, в рассматриваемом нами случае – в зерно. Как любой родитель, оно старается дать потомству все необходимое для здорового роста. Зерно, готовое к посеву, содержит большое количество полезных веществ, но, пока не начался рост, эти вещества пассивны. Под воздействием определенных факторов (тепла, воды, солнечного света) элементы, входящие в состав зерна начинают взаимодействовать, создавая предпосылки для прорастания. Происходят сложные химические процессы: распад на составные одних веществ и синтез других (например, распад белков, жиров, углеводов с образованием легкоусваиваемых сахаров, жирных кислот, аминокислот и витаминов). При этом количество белка в ростках увеличивается в 2 раза.

Под воздействием воды клетки зародыша начинают активно делиться, перераспределяя биологические вещества. Природой предусмотрены все неблагоприятные факторы, с которыми может столкнуться новая жизнь, – патогенные микроорганизмы, загрязненная почва, ультрафиолетовое излучение и многое другое, поэтому изначально росток обладает мощным иммунным статусом, позволяющим ему выжить. Но негативные явления, воздействуя на семя, способствуют образованию внутри него большого количества свободных радикалов, разрушающих клетки. Но на этот случай в состав зерен природа включила такие антиоксиданты, как витамины А, Е и С, основная задача которых как раз и состоит в защите от заряженных частей молекул (свободных радикалов). Именно поэтому в процессе прорастания зерна многократно увеличивается количество этих необходимых веществ. По статистическим данным в проростке процентное содержание витаминов в 300 раз выше, чем в зеленом растении.

В результате всех этих процессов коренным образом меняется пищевая ценность продукта.

Научно доказано, что при употреблении пророщенного зерна в пищу снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт. Во-первых, ферменты, сосредоточенные в нем, расщепляют сложные соединения на простые, и процесс усвоения простых веществ не требует от организма дополнительных усилий. Во-вторых, те же ферменты, попадая в кишечник, способствуют лучшему всасыванию жиров. В-третьих, все полезные вещества в ростке находятся в оптимальном соотношении.

Именно поэтому проростки, предназначенные в пищу, относятся к диетическим продуктам.

Регулярное употребление проростков в пищу наилучшим образом сказывается на состоянии обмена веществ, процессах кроветворения, способствует повышению иммунитета, является лечением и профилактикой гипо- и авитаминозов, нормализует кислотно-щелочной баланс, выводит токсины из организма, улучшает пищеварение, повышает потенцию, замедляет процессы старения.

Использование проростков не модное новшество, целебные свойства этого продукта использовали еще наши предки. Отварами и настоями проросших зерен лечили заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательных органов, нервной и сердечно-сосудистой систем. Не имея представления о витаминной недостаточности, наши прадеды зимой и весной интуитивно включали в рацион блюда из проростков пшеницы, гречихи, овса.

Проростки издавна использовались как пища и лекарство многими народами Востока и Запада. Согласно древним источникам их употребляли в пищу еще в 3000 году до н. э. в Китае.

Китайский ученый-медик Ли Ши Чжэнь писал в своих трудах: «...Они могут ослаблять воспаление, обладают свойствами слабительного, излечивают от водянки и ревматизма, придают телу стройность...»

Английский исследователь Джон Тоуб, описывая быт народности ханзы, упоминал о том, что проростки являются постоянной пищей этого народа, отличающегося своим долголетием.

Английские мореплаватели XVII–XVIII веков, используя отвары проростков, спасались от цинги.

Во время Второй мировой войны о целебных и питательных свойствах проростков вспомнили в Америке, используя их как полноценный заменитель животного белка.

На новый виток популярности пророщенные зерна вышли во второй половине XX века. Вспомнили о них в Соединенных Штатах Америки. И уже оттуда этот продукт питания перебрался в Европу.

И в настоящее время популярность пророщенных зерен не знает границ. Во всех странах мира приветствуется употребление этого оздоровительного продукта. В Европе и Америке, а в последнее время и в России в магазинах открываются специализированные отделы, где можно приобрести как уже готовые проростки, так и сырье для самостоятельного проращивания.

Прорастающее зерно является единой живой системой, все компоненты которой активно взаимодействуют, усиливая эффект друг друга. У каждого из них своя роль в сложной системе процессов, происходящих в ростке.

Жиры

Жизненно необходимыми веществами являются жиры. Несмотря на то что в организме они могут синтезироваться из белков и углеводов, достаточное их количество должно поступать с пищей. Многие стараются ограничить количество жиров в своем рационе, мотивируя это тем, что они становятся причиной развития атеросклероза и сопутствующих ему заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но это мнение ошибочно. Научно доказано, что многие жиры, напротив, содержат элементы, обладающие противосклеротическим действием. Особенно это касается полиненасыщенных липидов, содержащихся в морепродуктах, злаках и пр.

Кроме того, жиры регулируют белковый обмен в организме, содержат биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма, являются составляющим элементом сложных структурных соединений клеток и тканей организма.

Без достаточного количества жиров невозможно усвоение витаминов А, Е и D. Их недостаток также становится причиной нарушения

деятельности нервной системы, пищеварительного тракта.

Недопустимо и избыточное потребление жира, особенно животного происхождения – потенциальной причины возникновения атеросклероза. Оптимальным вариантом является умеренное использование в пищу растительных жиров, содержащих в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты. В больших количествах они содержатся в пшенице, овсе, подсолнечнике, кукурузе и т. д.

Среднесуточная потребность в жирах составляет 100–150 г. Содержание в рационе растительных жиров не должно быть менее третьей части от общего количества жиров.

Белки

Белки – основной строительный материал всего живого на земле. Организм не может полноценно развиваться и функционировать без достаточного поступления качественного белка с пищей. Они участвуют почти во всех физиологических процессах: построении и обновлении клеток, синтезе гормонов, иммуноглобулинов, гемоглобина крови и т. д.

Белки не могут накапливаться в организме даже при избыточном их поступлении. В этом случае возникают угроза нарушения белкового обмена и, как следствие этого, ухудшение самочувствия.

Обычно полноценными пищевыми белками считают белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге, молоке и других продуктах. Растительный белок в больших количествах содержится в горохе, фасоли, гречневой крупе и пр. Белок, содержащийся в пророщенных зернах, является полноценной заменой животному белку в силу легкой текстуры, способствующей его полноценному усваиванию. Более того, он содержит все необходимые организму аминокислоты.

Углеводы

Одной из основных групп пищевых веществ являются углеводы. Их функция – обеспечение организма энергией: они дают более половины суточной нормы калорийности пищевого рациона.

По своей энергетической ценности углеводы равноценны белкам (1 г углеводов при сгорании в организме освобождает 4 ккал). Потребность в углеводах особенно велика при всех видах физического труда. Наш рацион чаще всего имеет выраженное углеводное направление, поскольку процент этих веществ в питании обычно в 4 раза превышает содержание белков и жиров. Обмен углеводов тесно связан с жировым обменом. Если затраты энергии превышают ее поступление, сахар в организме синтезируется из жиров из-за того, что в чистом виде углеводы в организме не могут сохраняться долгое время; их избыточное количество превращается в жир.

Норма потребления углеводов определяется исходя из насущных потребностей организма: учитывается физическая нагрузка, берется во внимание и наличие некоторых заболеваний (например, при сахарном диабете должно быть снижено потребление легкоусвояемых углеводов) и т. д.

Обмен углеводов связан и с белковым обменом: достаточное содержание углеводов в пище и их легкая усвояемость обеспечивают минимальное расщепление белка, а уменьшение поступления углеводов в организм может привести к развитию белково-энергетической недостаточности.

Основными источниками углеводов служат зерновые продукты, содержание углеводов в которых составляет не менее 75 % сухого вещества.

Суточная норма углеводов составляет 350–500 г. В зависимости от структуры, скорости усвоения и использования в организме углеводы делятся на простые (моносахариды и дисахариды) и сложные (полисахариды). Простые углеводы быстрее поступают в кровь, но и процесс их распада и вывода из организма происходит быстрее. Поэтому

они не надежны как долговременные источники энергии.

Сложные углеводы используются медленнее, дают больше энергии и тратятся дольше.

Также углеводы подразделяются на рафинированные и нерафинированные.

Рафинированные углеводы – очищенные от сопутствующих примесей в процессе переработки. Продукты на основе рафинированных углеводов быстро и легко усваиваются в организме, что становится причиной нарушения холестеринового и жирового обмена, появления лишнего веса.

Источники рафинированных углеводов: свекловичный и тростниковый сахар, кондитерские изделия, хлеб и сдоба из высших сортов пшеничной муки.

Источниками нерафинированных углеводов являются растительные продукты, в которых углеводы представлены преимущественно крахмалом и клетчаткой, которая защищает крахмал от воздействия пищеварительных ферментов, способствуя тем самым медленному их перевариванию. Их источники: хлебные изделия из муки из цельного зерна, картофельный крахмал, овощи, фрукты и ягоды.

Пищевая клетчатка

Пищевая клетчатка – это вещество, содержащееся в продуктах растительного происхождения (овощах, фруктах, ягодах, злаках). Так же, как белки, жиры, углеводы, микро– и макроэлементы, она является важным элементом сохранения питательного баланса. По своему составу клетчатка – это целлюлоза, не усваиваемая организмом. Пищевые волокна клетчатки не перевариваются в кишечнике, а выполняют функцию адсорбента (впитывающего вещества), клетчатка впитывает воду в кишечнике. Этот процесс способствует увеличению объема каловых масс и скорейшему их выведению, т. е. устраняет запоры и усиливает моторику

кишечника.

Ферменты

Преобразование основных питательных элементов (белков, жиров, углеводов) невозможно без особых соединений – ферментов (энзимов), которые являются катализаторами всех химических реакций, протекающих в организме. Для расщепления каждого вещества требуются определенные ферменты. Например, для расщепления углеводов требуются ферменты-гидролазы, в результате взаимодействия с которыми сложные сахара распадаются на легкоусвояемые моносахариды, и т. д.

Пищевая ценность проростков увеличивается за счет присутствия в них ферментов, «работающих» как в самом зерне, так и в организме человека после употребления проростков в пищу.

Витамины

Они содержатся в основном в оболочке зерна и участвуют в защите эндосперма (центральной части зерна) от негативных внешних воздействий.

ВИТАМИН В1

Витамин В1 (тиамин) участвует в обменных процессах – углеводном, жировом, белковом, водно-солевом, влияет на деятельность нервной системы. При недостаточном поступлении тиамин ухудшает работу нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Витамин В1 участвует в процессах кроветворения, активизирует кору мозга. Кроме

того, являясь антиоксидантом, он защищает организм от негативного влияния алкоголя, курения, преждевременной старости.

Потребность в витамине В1 повышается во время любой болезни и в период выздоровления, при умственном и эмоциональном перенапряжении, физических нагрузках, в период беременности и кормления. В пожилом возрасте его усвоение ухудшается, поэтому необходимы дополнительные источники тиамин.

При недостаточном поступлении витамина В1 развивается заболевание, называемое бери-бери. При нем нарушается деятельность нервной системы (возникают множественные поражения нервных стволов), сердечной мышцы, пищеварительного тракта (снижается аппетит, появляются запоры). У больных снижается жизненный тонус, организм истощается.

ВИТАМИН В6

Витамин В6 (пиридоксин) активно участвует в белковом и жировом обменах организма.

Основные источники пиридоксина – молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, красная рыба, хлеб из муки грубого помола, дрожжи.

Гиповитаминоз может развиваться при наличии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся нарушением усвоения молочных продуктов, так как именно молоко является основным источником пиридоксина. При недостаточности витамина В6 возникают нарушения со стороны центральной нервной системы, проявляющиеся раздражительностью, сонливостью, упадком сил. Поражаются кожные покровы и слизистые оболочки.

ВИТАМИН В12

Витамин В12 (цианокобаламин) участвует в процессах кроветворения, влияет на свертываемость крови, является одним из участников синтеза аминокислот, ускоряет углеводный и жировой виды обмена, регулирует функции нервной и пищеварительной систем.

Помимо получения из пищевых источников, витамин может вырабатываться в организме.

При нехватке витамина В12 развивается анемия, нарушаются функции нервной системы, понижается общий тонус организма, появляется одышка, снижается аппетит.

Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) – один из самых необходимых организму. Он участвует во многих обменных процессах, в формировании иммунитета, повышая сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, влияет на структуру соединительной ткани, обеспечивает прочность и эластичность кровеносных сосудов.

Недостаточное поступление с пищей витамина С проявляется быстрой утомляемостью, кровоточивостью десен, ослаблением иммунитета и пр.

Хроническое невосполнение потребности организма в аскорбиновой кислоте может привести к развитию цинги.

Кроме того, гиповитаминоз, протекая в скрытой форме, создает предпосылки к возникновению атеросклероза, заболеваний нервной системы.

Витамин А

Витамин А (ретинол) необходим для полноценного роста, развития и обновления тканей и клеток, способствует повышению иммунного статуса организма, участвует в репродуктивных процессах, влияет на состояние кожных покровов и слизистых оболочек, усиливая их защитную способность.

Недостаток ретинола проявляется светобоязнью, «куриной слепотой» (снижением зрения в темное время суток), пониженной сопротивляемостью организма к заболеваниям верхних дыхательных путей, различными поражениями кожи (таким как фурункулез, гнойничковые заболевания, сухость, ороговение). Кроме того, гиповитаминоз провоцирует рост заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрита, язвенной болезни, колита), мочевыводящих путей (пиелонефрита, цистита).

Витамин D

Он отвечает за усвоение организмом кальция, необходимого для образования костной ткани, регулирует соотношение кальция и фосфора, препятствуя потере организмом последнего, способствует усвоению магния.

При недостатке витамина D происходят изменения в структуре костной ткани – развивается повышенная хрупкость костей. В детском возрасте это приводит к рахиту – заболеванию, характеризующемуся патологическими нарушениями формирования скелета, размягчением костей, поздним появлением зубов, вялостью мышц. У пожилых людей возрастает риск развития остеопороза.

Но в связи со свойством витамина накапливаться в организме может возникнуть гипервитаминоз, признаками которого становятся боли в суставах, судороги мышц из-за повышенного уровня кальция в крови, головокружения.

Витамин E

Витамин Е (токоферол), содержащийся в зародыше зерна, предохраняет от свободных радикалов ненасыщенные жирные кислоты, необходимые для целостности клеточных оболочек. При этом происходит окисление его молекул, которые могут восстановиться лишь при взаимодействии с достаточным количеством витамина С.

Кальций

Кальций – один из самых важных для организма минералов. Он необходим для нормального свертывания крови, формирования костной ткани, эффективен как профилактическое средство в борьбе с атеросклерозом, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

Недостаток кальция в организме проявляется размягчением костной ткани и, как следствие этого, остеопорозом и другими заболеваниями.

Самым ценным источником элемента являются семена кунжута. 100 г семян содержат суточную норму кальция.

Цинк

Одним из главных достоинств этого элемента является его липотропное действие, т. е. способность активизировать процессы распада жиров, что позволяет уменьшить нагрузку на печень. Участвуя в жировом, белковом и углеводном обменах, цинк увеличивает активность ферментов. Кроме того, он влияет на деятельность половых гормонов.

При дефиците элемента возникают задержка роста, нарушение деятельности нервной системы, быстрая утомляемость, поражение кожных покровов и слизистых оболочек.

Недостаточность поступления цинка может привести к переизбытку железа, меди, кадмия, свинца в организме. И, напротив, избыток приводит к дефициту железа, меди, кадмия.

Селен

Селен наряду с витаминами С, Е и А оказывает на организм антиоксидантное действие, замедляет старение, поддерживает эластичность тканей, оказывает положительное воздействие на репродуктивную функцию, деятельность нервной системы.

Магний

Магний активно участвует почти во всех биохимических процессах, входит в состав всех клеток и тканей, воздействует на углеводный обмен, участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости.

При его дефиците нарушается деятельность нервной системы, возможны судороги. Меняется кислотно-щелочной баланс организма, возникает переизбыток кальция.

Избыток магния может стать причиной дефицита кальция и фосфора.

Пшеница

Пшеница – одно из самых древних культурных растений. Благодаря высокой пищевой ценности и высокому содержанию полезных веществ этот злак пользуется популярностью почти во всех странах мира. Ее возделыванием начали заниматься еще в Древнем Египте, перерабатывая зерна в муку и выпекая из нее хлеб. Одним из основных продуктов питания являлась пшеница и в Древней Руси. Из ее зерен варили каши, кисели, похлебки.

Главное рождественское блюдо сочиво, приготовленное из толченого зерна, считалось символом богатства и плодородия.

Самым важным веществом зерна пшеницы является белок. Его содержание может колебаться от 8 до 22 % и более. В состав белка в свою очередь входят ценные аминокислоты и ферменты.

Большую энергетическую роль в питании человека играют углеводы, составляющие основную массу зерна. В пшенице они в основном представлены крахмалом – 54–63 %.

Кроме крахмала, в зерне содержатся сахара – 2–7 %, 2–3 % от общей массы углеводов составляет клетчатка. Большею частью она содержится в оболочке зерна, но, поскольку при переработке зерна в муку оболочка удаляется, продукты из муки и дробленого зерна лишены этого ценного вещества.

В состав жиров (2,2 %) входят олеиновая, пальмитиновая, линолевая и линоленовая кислоты, из жирорастворимых веществ – фосфолипиды, стерины, каротиноиды и витамин Е.

Также в пшенице есть витамины В1, В2, В6, никотиновая кислота, из минеральных веществ – соли фосфора, калия, магния, меньше железа, кальция, микродозы марганца, меди, цинка.

Но, несмотря на то что сами по себе зерна пшеницы являются высокоценным питательным продуктом, попадая к нам на стол в переработанном виде (в виде хлеба, манной каши, пшеничной крупы), они уже не содержат более половины полезных веществ. Ведь, как уже было сказано, подвергаясь обработке, зерно лишается оболочки, а ведь именно

она является основным местом сосредоточения всех важных элементов – витаминов, минеральных веществ, балластных соединений и пр. Поэтому врачи-диетологи все чаще рекомендуют включать в меню хлеб из цельного зерна, заменяя им все другие виды хлебобулочных изделий, добавлять в различные блюда пшеничные отруби, по своей сути и являющиеся измельченной оболочкой семени. А последние несколько лет особой популярностью пользуются пророщенные зерна пшеницы. Первое упоминание об этом продукте найдено в русском народном травнике XVII века «Прохладный ветроград». Уже тогда люди заметили, что пшеничные проростки повышают работоспособность, укрепляют организм, являются источником бодрости.

Некоторое время интерес к ним был утерян, однако в последние десятилетия о целебной силе этого продукта вспомнили вновь.

После тщательного исследования изменения химического состава пшеничного зерна до и после проращивания появилась возможность сравнить сухое зерно пшеницы с пророщенным. Например, в сухом зерне содержится до 20 % белка, 2,2 % жиров и 64 % углеводов, в пророщенном соответственно 26 %, 10 % и 34 %, количество клетчатки увеличивается с 10 до 17 %.

В таблице показано содержание основных химических элементов и витаминов в проростках, сухом зерне, муке и белом хлебе (использованы данные различных литературных источников).

Продукт 100 г	Кальций	Калий	Магний	Фосфор	Железо	Цинк	Тиамин (В ₁)	Рибофлавин (В ₂)	Никотиновая кислота (В ₃)
Белый хлеб	18	105	0,5	87	0,7	2,5	0,1	0,07	0,67
Мука высшего сорта	22	122	16	92	1,1	3,2	0,18	0,13	1,0
Пшеничное зерно	44	350	146	329	3,9	4,1	0,45	0,23	5,3
Пророщенное пшеничное зерно	71	850	340	1100	10	20	2,0 – 3,0	0,7	6,4

Исходя из данных таблицы можно сделать вывод: при переработке зерна в муку и дальнейшей выпечке хлеба содержание полезных веществ значительно снижается, в то время, как при прорастании зерна происходят обратные реакции, т. е. количество витаминов и минеральных элементов увеличивается.

Уникальные лечебные свойства проростков обусловлены именно этим взаимодействием элементов, содержащихся в зерне.

Пшеничные проростки как ценная пищевая добавка полезны не только больным, но и здоровым людям. Они действуют как тонизирующее, общеукрепляющее средство, повышают трудоспособность и сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, успешно применяются при физическом и эмоциональном перенапряжении.

Проращенные зерна регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Большое количество целлюлозы способствует усилению перистальтики кишечника, ускоряет выведение холестерина из организма. В лечебном питании они показаны больным хроническим гастритом, хроническим колитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гепатитом, при заболевании желчного пузыря и желчевыводящих путей, больным сахарным диабетом.

Помимо этого, проращенные зерна нормализуют обмен веществ, участвуют в процессах кроветворения, выводят шлаки из организма. Использование проросших злаков предупреждает или замедляет развитие атеросклероза и, следовательно, уменьшает риск связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний. Низкое содержание натрия, преобладание калия и магния в составе пшеничного зародыша позволяют использовать их больным гипертонической болезнью.

Являясь продуктом с высоким содержанием кальция и умеренным содержанием углеводов, проростки показаны больным, страдающим аллергическими заболеваниями.

Пшеничные проростки рекомендуют вводить в рацион беременных и кормящих женщин, наличие в них полезных веществ способствует правильному развитию плода, увеличению лактации.

Кроме того, при их употреблении улучшается функция половых, эндокринных желез, укрепляется костная система.

Благодаря наличию множества ферментов, витаминов А, В, D, Е пророщенное зерно оказывает благотворное воздействие на состояние кожи, облегчает дыхание тканей, усиливает процессы очищения, омолаживает кожу, сглаживает морщины.

Рекомендуется для применения в косметологии.

Гречиха

Окультуривание гречихи началось более 5000 лет назад в Северной Индии. Там этот злак называли черным рисом. Довольно быстро гречиха распространилась по странам Востока и Азии, в Европу попала вместе с татаро-монгольским игом. Изначальное европейское название этой культуры – татарка. В России растение обрело популярность благодаря греческим поселенцам, отсюда – гречка, «греческий злак». Очень быстро разошлась слава не только о высоких питательных качествах гречихи, но и ее целебных свойствах. Народные целители использовали это растение для лечения малокровия, простудных заболеваний, при общем упадке сил. Со временем открывались новые полезные особенности злака. В крупе гречихи содержится легкоусвояемый растительный белок. Бытует мнение, что гречневая крупа является полноценной заменой мяса. Кроме того, зерна богаты крахмалом (до 70 %), жирными маслами, органическими кислотами (лимонной, яблочной), клетчаткой. В них обнаружены биофлавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, рутин. По содержанию витаминов и минеральных веществ гречиха посевная превосходит многие продукты питания. Это витамины группы В, витамин С, каротиноиды, никотиновая кислота; из минеральных веществ в больших количествах представлены соли железа, кальция, фосфора, йода и пр. Такой

насыщенный химический состав делает гречиху ценным диетическим и лечебным продуктом. Большое количество солей железа и фолиевой кислоты позволяют в короткий срок устранить симптомы железодефицитной анемии. Рутин уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров, применяется для лечения и профилактики атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также при авитаминозах, для профилактики инсультов, для нейтрализации действия вредоносных лучей (рентгено- и радиотерапии, при лучевой болезни и пр.).

Зерна гречихи употребляются и при заболеваниях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей, сахарном диабете. Компрессы и мази из гречневой муки применяют при кожных заболеваниях.

Гречневая крупа вырабатывается из зерен гречихи посредством отделения зерновых оболочек. Ядрица – целое ядро гречихи, продел – ядро, расколотое на части. Рассыпчатые каши готовят из ядрицы. Продел подходит для приготовления вязких каш для диетического питания.

Овес

Овес издавна является одним из самых популярных продуктов питания. Овсяная каша входит в перечень диетических блюд, широко используется в детском питании. Известно даже, что несколько веков назад овсяное молоко служило заменой материнскому, так как соотношение питательных веществ в этих продуктах оптимально сбалансировано и во многом схоже.

Зерна овса содержат до 60 % крахмала, 11–18 % белка, 4–6 % жиров. Помимо этого, они отличаются высоким содержанием клетчатки, аминокислот. Обнаружены в овсе эфирные масла, стерины (холестерин, ситостерин), органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая), никотиновая и пантотеновая кислоты, витамины А, Е, К, В1, В2, В6.

Насыщен он и минеральными веществами – кальцием, фосфором, калием, магнием, цинком, железом. В состав этой злаковой культуры входят и ферменты, расщепляющие жиры в кишечнике. Кроме всего вышеперечисленного, овес содержит биологически активные вещества полифенолы и тиреостатин, регулирующие функции печени, поджелудочной железы, щитовидной железы, снижающие уровень холестерина в крови.

В народной медицине овес используется для лечения заболеваний верхних и нижних дыхательных путей: бронхита, ларингита, туберкулеза, воспаления легких и др.

Овсяные кисели – незаменимое средство при болезнях желудочно-кишечного тракта (язвенной болезни желудка, гастритов, колитов, сопровождающихся поносом и др.), при заболеваниях печени и желчного пузыря, отвары овсяных зерен применяют как мочегонное средство при болезнях почек.

Целебные свойства овса:

1) действует общеукрепляюще, способствует улучшению аппетита, повышает общий тонус организма;

2) участвует в процессах кроветворения, повышает уровень гемоглобина в крови, разжижает кровь, что особенно полезно при склонности к тромбообразованию (при ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбофлебитах и пр.);

3) стимулирует обмен веществ;

4) обладает выраженным противовоспалительным действием;

5) активизирует моторику кишечника;

6) способствует повышению иммунного статуса организма;

7) участвует в синтезе биотина (витаминоподобного вещества, нормализующего обмен холестерина, аминокислот и белков в организме)

при лечении антибиотиками;

8) регулирует жировой обмен в организме;

9) оказывает положительное воздействие на сердечную деятельность.

Кунжут

Кунжут – это очень древняя культура, пришедшая к нам из Индии. Другое его название, известное, наверное, всем благодаря сказке «Али-баба и сорок разбойников», – сезам. Ценные свойства этого растения были упомянуты еще в папирусах Древнего Египта. Кунжут, можно сказать, пользуется международным спросом. В Китае возделыванием этой культуры занялись еще 5000 лет назад, используя как семя, так и масло в медицинских и бытовых целях. Известен он был и в Турции. В XVII веке семена были завезены в Америку и Европу, где и по сей день пользуются народной любовью.

В России, к сожалению, кунжут не распространен, но многие, наверное, сами того не зная, употребляют его в пищу в виде тахинной халвы. Ведь тахини – это и есть растертые семена кунжута.

Семена кунжута в первую очередь используются как сырье для получения кунжутного масла, обладающего массой полезных свойств, чрезвычайно насыщенного витаминами и другими необходимыми организму человека питательными элементами. Помимо этого, семена издавна употребляются как полезная вкусовая приправа и специя в кулинарии.

Химический состав семян отличается богатством и разнообразием полезных питательных веществ. Они содержат около 20 % белка, до 60 % жирного масла, состоящего из олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой, арахинодоновой и лигноцериновой кислот, глицеридов; фитостерина, сезамина, сезамола, сезамолина (эти три вещества обладают мощным антиоксидантным действием), самола. Также в кунжутном семени

высоко содержание цинка, кальция, железа и многих других минералов, витаминов В1 и Е и полиненасыщенных жирных кислот. В состав входят еще и аминокислоты гистидин и триптофан, пектиновые и смолистые вещества, органические кислоты, слизи, протеины и растворимые углеводы.

Благодаря наличию веществ, регулирующих кислородный обмен в организме, семена кунжута обладают свойством сдерживать процессы старения и обновлять клетки организма.

Кроме того, кунжут способствует ускорению процессов восстановления организма после эмоциональных и физических перегрузок, снижению уровня холестерина в крови.

Кунжут и кунжутное масло с давних пор считаются эффективными средствами для лечения заболеваний желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока, болезней печени и желчного пузыря, щитовидной железы, анемии и общего истощения организма.

Также кунжут полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, панкреатите. Благодаря высокому содержанию кальция он рекомендуется при заболеваниях костной системы.

Внимание! Семена кунжута противопоказаны при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни.

Ячмень

Одной из древнейших культур, выращиваемых человеком, является ячмень.

Упоминания о возделывании этого злака встречаются в источниках IV–V тысячелетия до н. э. Из зерна изготавливают муку, крупы (ячневую и перловую).

Кроме того, ячмень является основным сырьем для производства пива и солода.

В зерне среднее содержание белка составляет 11,5 %, жира – 2,0 %, углеводов – 65,8 %, в том числе моно- и дисахаридов – 3,6 %, крахмала – 60,5 %, клетчатки 4,9 %, золы – 2,69 %. Помимо этого, ячмень содержит соли калия, магния, фосфора, кальция, железа, ретинол, витамины В1, В2, D, E, PP, фолиевую кислоту, биофлавоноиды.

В 100 г ячменя содержится 188 мг кремния, 3,1 мг цинка, 0,01 мг селена, 2,8 мг железа, 114 мг магния, 1,7 мг марганца.

Блюда и лекарственные средства, в состав которых входит ячмень, обладают обволакивающим, противовоспалительным, бактерицидным, тонизирующим, мочегонным действием. Это позволяет использовать растение при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей, мочеполовой системы.

Ячменный белок насыщен незаменимыми аминокислотами, поэтому блюда на основе ячменя полезны для восстановления сил после тяжелых заболеваний.

Припарки и ванны из ячменного солода показаны при гнойничковых заболеваниях кожи.

Настой пророщенных зерен ячменя рекомендован беременным и кормящим женщинам как поливитаминный напиток. Также его используют при туберкулезе, геморрое, мочекаменной болезни, воспалении почек и мочевыводящих путей.

Ячменный солод снижает уровень сахара в крови и применяется для лечения больных сахарным диабетом.

Благодаря наличию кремния употребление в пищу ячменя способствует укреплению соединительных тканей, волос и ногтей; соли железа повышают уровень гемоглобина в крови, магний полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, предотвращает судороги мышц, положительно влияет на деятельность нервной системы.

Растворимые в воде балластные вещества, образующие студенистую

массу, увеличивают время опорожнения желудка, подавляя чувство голода. Помимо этого, они адсорбируют и выводят различные токсины, в том числе соли тяжелых металлов, уменьшая риск заболевания раком толстой кишки.

По утверждению китайских целителей, свежие пророщенные зерна ячменя помогают при лихорадке (являются жаропонижающим средством), обладают освежающим эффектом. Ячменная вода полезна для красоты волос, а ячменный уголь входит в состав, отбеливающий и укрепляющий зубы.

Рожь

В отличие от других злаков рожь – сравнительно молодая культура. Первоначально она была больше известна как сорно-полевое растение в посевах пшеницы и ячменя. В неурожайные годы вместо привычных злаков люди стали употреблять в пищу зерна этого неприхотливого растения. И постепенно ржаные изделия заняли достойное место в пищевом рационе.

На Руси рожь появилась в VII веке, а первые письменные упоминания о ней имеются в летописи Нестора. Известный русский историк и кулинар В. В. Похлебкин описал один из походов русской армии, обратив внимание на то, что в Крыму солдаты в силу обстоятельств питались местным хлебом из пшеничной муки, в результате чего участились случаи заболеваний, резко снизилась работоспособность. И только после возврата к прежнему рациону, основой которого был ржаной хлеб, здоровье и боевой дух армии пришли в норму.

После войны 1812 года ржаной хлеб стал популярен и во Франции. И до сих пор французы предпочитают его любым другим сортам.

Зерна ржи могут обеспечить 35 % суточной нормы всех необходимых организму питательных веществ.

Рожь – самый низкокалорийный злак, содержащий при этом наибольшее число аминокислот. По некоторым данным в ее зернах намного больше микроэлементов, витаминов, белков, чем в пшенице. Рожь может выводить из организма шлаки, соли, токсины. При многих болезнях такое очищение организма оказывает оздоровительное действие или даже устраняет причину заболевания. Согласно народной мудрости рожь может победить более 60 болезней.

Зерна ржи – источник ненасыщенных жирных кислот. Учеными доказано их положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Многие из них излечивают или предупреждают атеросклероз. Кроме того, некоторые ученые считают рожь эффективным антиканцерогенным средством и рекомендуют употреблять продукты из ее зерна в целях профилактики онкологических заболеваний.

Высокое содержание клетчатки делает рожь полезной при хронических запорах.

Настой из цветков и колосьев употребляют при воспалительных заболеваниях органов дыхания, отвар отрубей – как отхаркивающее и смягчительное средство при хронических бронхитах.

Подсолнечник

Проростки подсолнечника, хоть он и не является злаком, но все же относится к зерновым культурам, можно назвать кладезем полезных веществ. Они содержат высококачественный растительный белок, незаменимые жирные кислоты, большое количество микроэлементов и витаминов.

В семенах подсолнуха находятся до 59 % жиров, углеводы, клетчатка, лецитин, а также калий, кальций, фосфор, магний, железо, цинк, селен, йод, фтор, кремний, хром, марганец, кобальт, медь, молибден. Они являются одним из самых богатых источников витамина Е, витаминов группы В, биотина, фолиевой кислоты, содержат витамины D и F.

Количество витамина С увеличивается при проращении с 1,64 до 14,48 мг в 100 г.

Проростки подсолнечника нормализуют кислотно-щелочной баланс организма, являются средством профилактики и лечения авитаминоза, нормализуют функции нервной системы. Они показаны при склонности к тромбообразованию, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, рекомендованы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии, для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертонии, стенокардии, ишемической болезни сердца и пр.), во время климакса. Благодаря высокому содержанию витамина Е проростки подсолнечника полезны при нарушениях репродуктивной функции.

Глава 2. Технология проращивания зерен

Технология проращивания зерен несложная, но, как и любой другой технологический процесс, требует тщательного выполнения всех рекомендаций.

Первым и самым важным шагом является выбор качественного сырья. Семена различных культур, предназначенные специально для проращивания в домашних условиях, можно приобрести в специализированных отделах некоторых магазинов, в аптеках.

Не стоит покупать зерно на базарах. Ведь семена, предназначенные для посева, обрабатывают ядохимикатами во избежание поражения их паразитами.

Оптимальная температура проращивания составляет 20–36 °С в зависимости от вида семян.

Условия проращивания должны быть приближенными к естественным. Известно, что для успешного прорастания и созревания зерна в природе ему требуются рыхлая почва, умеренная влажность и тепло. Аналогом почвы в домашних условиях является мягкая многослойная ткань с пористой фактурой, можно использовать марлю, сложив ее в 2 или 3 слоя. Вода для проращивания должна быть чистой. Конечно, лучшим вариантом является родниковая вода, но за неимением таковой можно использовать отстоянную водопроводную воду.

Увлажнение осуществляется путем залива зерен, помещенных между тканевыми слоями, охлажденной кипяченой водой. Однако ее не должно быть слишком много, чтобы зерна не «захлебнулись». Вода добавляется по мере ее впитывания. Оптимальный тепловой режим можно создать, поместив посуду с семенами на батарею центрального отопления. В

среднем процесс проращивания происходит в течение 18–20 часов. Но, как и в каждом организме, здесь все зависит от индивидуальных особенностей. Так, например, для проращивания овсяного семени требуется не менее 3 суток. Соответственно свои сроки прорастания и у других семян.

Из сухого зерна массой 70 г можно получить 100 г проростков.

Существует несколько способов проращивания зерна.

1. Поместить зерна в чистую банку, заполнив ее на треть. Промыть их слабым раствором марганцовки, чтобы защитить от плесени. Затем зерна еще несколько раз следует промыть чистой водой, после чего залить профильтрованной водой так, чтобы они были покрыты на 2 см.

Через 12 часов жидкость слить, еще несколько раз промыть зерно водой, банку прикрыть влажной марлей, поставить в теплое место. Первые маленькие росточки должны появиться через 15–16 часов.

Зерна с проклюнувшимися ростками промыть еще раз, накрыть банку блюдцем и поставить в холодильник.

Наиболее ценными считаются зерна с длиной ростков 1–2 мм. Замедлить прорастание можно, поместив банку с зерном в холодильник.

2. Зерна распределить тонким слоем в глубокой тарелке, залить водой, объем которой в 2 раза превышает объем семян. Настаивать 36 часов при комнатной температуре. После того как вся влага впитается, разбухшие зерна разложить на влажной ткани и оставить на 48 часов.

3. Зерна тщательно промыть холодной водой, залить водой, отобрать всплывшие на поверхность. Воду слить и поместить зерна в глубокую тарелку. Добавить такое количество воды, чтобы зерна были покрыты полностью. Посуду поместить в теплое место и оставить на 24 часа. По истечении этого времени должны появиться белые ростки размером 1 мм.

4. Промытые зерна сложить в марлю, получившийся узелок подвесить.

Оставить на 3–4 дня, несколько раз в день сбрызгивая водой.

5. Зерна положить в банку, залить прохладной профильтрованной водой и оставить на ночь. Независимо от емкости банки уровень воды в ней должен быть на 5–7 см выше поверхности зерен. Банку накрыть марлей, горлышко затянуть резинкой. Утром, не снимая марли с горлышка, слить воду. Затем банку с зернами положить на бок и накрыть чем-нибудь так, чтобы зерна находились в полной темноте. При этом доступ воздуха к ним должен быть достаточным. Промывая проростки, нужно следить, чтобы на дне не оставалась вода: зерна, постоянно лежащие в воде, в замкнутом пространстве банки могут начать гнить.

Проращенные зерна следует хорошо промыть под струей воды. Желательно это делать сначала теплой, затем холодной водой до тех пор, пока смываемая вода не станет совершенно прозрачной. Эту процедуру следует проводить для того, чтобы удалить запах, а попутно и грибковые микроорганизмы, которые за время прорастания наверняка поселились на этом источнике здоровья.

Глава 3. Заболевания желудочно-кишечного тракта и их лечение с использованием проростков

Пищеварение – расщепление поступающей в организм пищи до молекулярного уровня с последующей транспортировкой элементов питательных веществ в кровяное русло, откуда они извлекаются клетками тканей. Ведь поступающие с пищей белки, жиры, углеводы и другие соединения не усваиваются организмом без определенной переработки. В осуществлении этого процесса участвуют органы, образующие в совокупности желудочно-кишечный тракт, и секреторные железы, работа которых необходима для нормального протекания пищеварения (это печень, желчный пузырь, поджелудочная железа).

К основным причинам заболеваний желудочно-кишечного тракта относятся:

- 1) нарушение режима питания;
- 2) употребление продуктов, раздражающих слизистую оболочку желудка и кишечника, жареной пищи, острой, слишком горячей пищи, алкоголь, курение;
- 3) стрессы, нарушения в работе нервной системы;
- 4) длительный прием некоторых лекарств (аспирина, гормональных препаратов, антибиотиков);
- 5) кишечные инфекции, хронические инфекции в полости рта и глотке (кариес, хронический тонзиллит, синусит и пр.).

Любые отклонения в работе органов желудочно-кишечного тракта в той или иной мере сказываются на функционировании всего организма. В первую очередь страдает иммунная система, это проявляется снижением общего тонуса, ослаблением защитных сил, подверженностью частым простудным и инфекционным заболеваниям. Нарушается и деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

В народной медицине существует немало методов лечения заболеваний пищеварительной системы природными средствами, каковыми являются и проросшие зерна злаков. Во-первых, как уже было сказано, присутствие в них ферментов снижает нагрузку на железы желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, витамины и минеральные вещества способствуют активизации регенеративных (восстановительных) процессов, восстановлению слизистых оболочек желудка и кишечника. Крахмал, содержащийся в злаках, обладает обволакивающим эффектом, защищая стенки желудка и кишечника от раздражающего воздействия некоторых продуктов или медикаментов. Большое количество клетчатки и других балластных веществ полезно для лечения и профилактики запоров.

Проростки содержат метионин, оказывающий положительное воздействие на печень.

Многие народные целители издавна использовали проращенные зерна и как самостоятельное средство лечения, и в составе других целебных сборов, с рецептами которых мы и хотим вас познакомить.

Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Различают острую и хроническую форму заболевания.

Для острого гастрита характерны боли разной интенсивности в подложечной области, тошнота, иногда рвота, общая слабость.

Хронический гастрит носит менее выраженный характер, проявляется периодическими тупыми болями в верхней половине живота, тошнотой, неустойчивым стулом. Хроническое воспаление может сопровождаться повышенной или пониженной кислотностью желудочного сока.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью сопровождается неприятным привкусом во рту, тошнотой, слюнотечением, чувством распираания в желудке. Многие больные полагают, что соленая, острая и пряная пища поможет компенсировать недостаток соляной кислоты, но на самом деле эти продукты лишь раздражают слизистую оболочку и могут ухудшить течение болезни. Поэтому вместо них лучше употреблять зеленые яблоки кислых сортов, кисломолочные продукты, слабосоленую рыбу, кислые соки. Секрецию желудка при этом типе заболевания нормализуют насыщенные мясные, грибные и рыбные бульоны, овощные отвары, пшено.

Для гастрита с повышенной кислотностью характерны изжога, тошнота, чувство тяжести в желудке. Обычно эти симптомы проявляются после употребления пищи, противопоказанной при заболевании. Поэтому лечение должно проходить при строгом выполнении всех рекомендаций врача. В первую очередь необходимо наладить режим питания, обращая внимание на количество и распределение суточной нормы пищи. Есть надо 4–5 раз в день небольшими порциями. Следует избегать продуктов, стимулирующих выделение кислоты (насыщенных мясных, рыбных и грибных бульонов, капустных отваров). Они заменяются вегетарианскими или молочными супами. Выделению желудочного сока способствуют жареные блюда, соленья, маринады и пр. Таким же эффектом обладают и некоторые напитки, например лимонад, алкоголь, крепкий кофе и чай. А нейтрализуют лишнюю кислоту сладкие фруктовые соки, негазированная минеральная вода, какао и кисели.

Часто бывает так, что хронический гастрит протекает скрыто, со слабовыраженными симптомами, а между тем длительные гастриты и гастродуодениты без надлежащего лечения могут стать причиной желудочных кровотечений и развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диагностировать заболевание должен врач-гастроэнтеролог после осмотра и проведения лабораторных исследований.

Лечение хронического гастрита основывается на соблюдении диеты, приеме медикаментозных и растительных препаратов.

В первые 2–3 дня обострения заболевания лучше воздержаться от приема пищи, допустимо обильное питье в виде сладкого чая, киселя, компота. Далее следует придерживаться строгой диеты, назначенной лечащим врачом.

Пища должна быть щадящей, исключающей возможность рецидива болезни.

Разрешаются хлеб пшеничный 1-го и 2-го сортов вчерашней выпечки или подсушенный (не более 300 г в день), печенье галетного типа, супы – на вторичном мясном, мясокостном, рыбном бульонах, крупяных и овощных отварах с мелко нарезанными овощами, хорошо разваренными или протертыми крупами.

Запрещаются: жирные сорта мяса и рыбы; колбасные изделия, копчености; острые блюда и приправы (соленые, копченые, маринованные); сырые овощи и фрукты; бобовые; молоко в натуральном виде; ржаной хлеб; газированные напитки; мороженое.

Лечение гастрита с повышенной кислотностью

Требуется: 50 г проростков овса, 40 г травы зверобоя продырявленного, 40 г травы centaурии, 30 г травы тысячелистника, 30 г травы дымянки, 30 г корней цикория, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. измельченного сбора залить 1 л холодной воды и поставить на 8 часов в духовку со слабым огнем. Затем прокипятить 5 минут, настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Требуется: 1 ст. л. сухого измельченного корня солодки гладкой, 1 ст. л. проростков кунжута, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить растительное сырье кипятком, кипятить на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, настаивать в течение 10 минут. Процедить, довести объем жидкости до первоначального. Хранить отвар в холодильнике.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 стакан ягод калины, 1 стакан натертого на терке березового гриба (чаги), 1/2 стакана сока алоэ, 1/2 стакана меда, 3 ст. л. проростков гречихи, 3 л воды.

Приготовление. Калину залить 3 л воды и настаивать сутки. Затем, подогрев настой до 40 оС, добавить в него чагу и проростки гречихи. Настаивать еще 2 суток, после чего в процеженный настой добавить мед, сок алоэ.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4–6 раз в день.

Обволакивающее средство, успокаивающее желудок, содержащее такие полезные вещества как калий, магний, фосфор и железо.

Требуется: 50 г измельченных ядер миндаля, 50 г проростков гречихи, 500 мл молока.

Приготовление. Миндаль залить молоком и варить 10 минут, добавить проростки гречихи, остудить и процедить.

Применение. Принимать натоцак по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 стакан меда, 3 стакана оливкового масла, сок 2 лимонов, 3 ст. л. измельченных в кашу проростков кунжута.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать. Смесь хранить в холодильнике. Перед употреблением взбалтывать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 1/2 свежего картофельного сока, 1 ст. л. проростков овса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Картофель очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить мед и пропущенные через мясорубку проростки.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Средство хранению не подлежит.

Требуется: по 1 ст. л. травы сушеницы топяной, меда, проростков пшеницы, проростков овса, свежего сока подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление. Все компоненты залить кипятком, настаивать 20 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 5 частей травы зверобоя продырявленного, 6 частей листьев подорожника большого, 5 частей травы сушеницы топяной, 4 части травы золототысячника, 2 части корневищ аира, 2 части листьев мяты перечной, 3 части травы спорыша, 3 части семян тмина, 1 часть травы тысячелистника, 3 части проростков овса, 1 часть проростков ячменя, 1 л

воды.

Приготовление. 3 ст. л. измельченного сбора заварить кипятком и настаивать 6 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. проростков овса, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и настоять, укутав, 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. проростков гречихи, 1 ст. л. проростков кунжута, 2 ст. л. измельченных корней герани луговой, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. овсяных отрубей, 1 ст. л. проростков ячменя, 1 л воды.

Приготовление. Цветки календулы залить кипятком и нагревать на медленном огне 10 минут. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Процеженный отвар довести до кипения и всыпать отруби и проростки.

Варить 5 минут. Затем процедить.

Применение. Утром и вечером натошак принимать по 1 стакану отвара.

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы чистотела, 2 ст. л. проростков овса, 1 ст. л. проростков гречихи, 2 ст. л. травы тысячелистника, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ч. л. проростков овса, проростков ячменя, травы вахты трехлистной, цветков пижмы, травы сушеницы топяной, корня аира болотного, корня горечавки перекрестнолистной, корневищ и корня валерианы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, апельсиновых корок, 3 л крепкого красного вина.

Приготовление. Измельченную смесь залить вином и настаивать в теплом светлом месте, периодически встряхивая, 1 месяц. Процедить, отжав остаток.

Хранить в темном прохладном месте.

Применение. Принимать утром и вечером перед едой по 2 ст. л. настойки.

Средство для профилактики обострения гастрита.

Требуется: 1 ч. л. сухого яблоневого цвета, 2 ч. л. проростков овса, 1 стакан воды.

Приготовление. Растительную смесь залить кипятком и настаивать 1 час.

Процедить.

Применение. Весь полученный настой выпить в течение дня маленькими глотками.

Для лечения гастрита с пониженной кислотностью

При нарушении пищеварения для снятия невротических болей, улучшения аппетита рекомендуется следующее средство.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней аира болотного, 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный корень аира и проростки залить кипятком и настоять 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

При гастрите с нулевой кислотностью рекомендуется следующее средство:

Требуется: 10 г прополиса, 50 г измельченных в кашу проростков пшеницы, 1/2 стакана сока алоэ древовидного, 1/2 стакана сока подорожника, 1 стакан майского меда, 500 мл кагора.

Приготовление. Все компоненты тщательно смешать и настаивать в темном месте 12 дней. Процедить. Перед употреблением взбалтывать.

Применение. Принимать натошак по 2 ст. л. 3–4 раза в день, заедая сливочным маслом.

Требуется: 10 свежих листьев подорожника большого, 1 ст. л. проростков овса, 1 ст. л. проростков гречихи.

Приготовление. Листья промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок.

Полученный сок прокипятить 1–3 минуты, добавить проростки, пропущенные через мясорубку.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: 10 г травы тысячелистника, 10 г проростков ячменя, 20 г проростков ржи, 2 стакана воды.

Приготовление. Растительный сбор залить горячей водой. Кипятить 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: 2 ч. л. травы дымянки, 2 ст. л. проростков овса, 3 стакана светлого пива.

Приготовление. Траву дымянки и проростки овса залить пивом, прокипятить в течение 5 минут, остудить. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: 4 части травы спорыша, 3 части травы золототысячника, по 2 части листьев мяты перечной, корневищ аира, проростков пшеницы и овса, 1 часть семян тмина, по 5 частей травы сушеницы, листьев

подорожника, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора заварить в термосе кипятком и настаивать 8 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: по 4 части травы спорыша, травы зверобоя, листьев черники, по 2 части соцветий тысячелистника, цветков бессмертника, травы золототысячника, проростков ячменя, по 1 части листьев мяты, цветков ромашки аптечной, 3 части проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком и настоять 4 часа. Довести до кипения на водяной бане и настоять 20 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: по 20 г листьев мяты, проростков овса, по 15 г травы сушеницы топяной, травы спорыша, по 10 г цветков ромашки и семян укропа, семян тмина, корня валерианы, проростков кунжута, 5 г шишек хмеля, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. измельченной растительной смеси поместить в термос, залить кипятком, настаивать 8 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь – заболевание, проявляющееся образованием дефекта на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Основным симптомом является боль в подложечной области,

появляющаяся до или после приема пищи. Кроме этого, больного мучают изжога, отрыжка, тошнота. Язвенная болезнь – заболевание хроническое, которое может тянуться годами, периодически обостряясь и затихая, т. е., входя в фазу ремиссии. Обострения случаются чаще всего весной и осенью, продолжаются в течение 1–2 месяцев и без надлежащего лечения могут привести к осложнениям. Наиболее опасные из них – прободение стенки желудка и желудочное кровотечение. В обоих случаях требуется экстренная медицинская помощь.

Правила питания при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в целом сходны с таковыми при гастрите. Пища должна быть максимально щадящей и в то же время полноценной, содержащей достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Необходимо исключить из рациона продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка: черный хлеб, колбасные изделия, кислые фрукты, ягоды и овощи, жареные блюда, маринады, соленья, приправы, лук, чеснок, кофе, крепкий черный чай и т. п. В рационе должны присутствовать свежий творог, отварная рыба, нежирное мясо в виде паровых котлет, овощные пюре, молоко, яйца, печеные яблоки и тыква. Интервал между приемами пищи должен быть не более 3–4 часов.

При обострении язвы допускаются только протертые блюда. Из мяса и рыбы готовят паровые суфле или пюре. Из жиров допустимы сливочное масло (в небольших количествах), рафинированное растительное масло. Хлеб можно употреблять только подсушенный.

Кроме медикаментов, назначенных врачом, положительное действие оказывают лекарственные растения, особенно в сочетании с проростками злаков.

Успокаивающее и обезболивающее средство.

Требуется: по 2 ст. л. корней синюхи голубой, травы сушеницы топяной, проростков ячменя, 1 ст. л. проростков овса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и

настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: по 100 г сока алоэ древовидного, сока моркови, сока красной свеклы, цветочного меда и красного вина, 50 г пропущенных через мясорубку проростков овса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать и томить в духовке на маленьком огне 5 часов. Перед употреблением взбалтывать.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

Курс лечения – 2 недели. При необходимости повторить через 10 дней.

Требуется: по 10 г измельченного корня солодки гладкой, проростков ячменя, 5 г сухих корок апельсина, 60 г меда, 500 мл воды.

Приготовление. Солодку, проростки и корки апельсина залить 500 мл воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Процедить, добавить мед.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: по 500 г ядер грецких орехов, моркови, несоленого сливочного масла, 100 г проростков овса, 50 г проростков гречихи, 250 г меда.

Приготовление. Грецкие орехи и проростки пропустить через мясорубку, морковь натереть на мелкой терке, масло растопить на водяной бане. Горячее масло смешать с остальными компонентами, тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Смесь хранить в холодильнике.

Требуется: 1 кг липового меда, 1 кг гусиного жира, 100 г проростков ячменя, 100 г проростков пшеницы, 1 л водки крепостью 40 %.

Приготовление. Проростки измельчить в кашу. Все компоненты тщательно перемешать и настаивать в темном месте 2 недели.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. корня девясила, корня алтея, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев лапчатки серебристой, травы репешка обыкновенного, по 2 ст. л. травы сушеницы топяной, травы гравилата городского, травы водяного перца, проростков пшеницы, проростков овса, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить водой комнатной температуры и кипятить на медленном огне 5 минут. Настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 500 г натурального меда, 500 мл оливкового масла, 200 г проростков пшеницы.

Приготовление. Проростки измельчить в кашу. Все компоненты тщательно перемешать, поместить в стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. После того как смесь закончится, сделать перерыв 1 месяц. Затем курс лечения повторить.

Требуется: по 1 ч. л. семени льна, проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Семена льна и проростки пшеницы залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: по 1 ст. л. травы сушеницы болотной, цветков ромашки аптечной, лепестков белой розы, цветков и листьев календулы лекарственной, травы хвоща полевого, проростков кунжута, проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить горячей водой и нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы хвоща полевого, травы репешка обыкновенного, листьев полыни полевой, измельченных плодов шиповника, семян укропа огородного, по 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого, травы тысячелистника обыкновенного, проростков ячменя, проростков овса, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить кипятком и томить на медленном огне 30 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы сушеницы болотной, льняного семени, листьев мяты перечной, проростков пшеницы, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ч. л. проростков гречихи, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Энтерит

Хронический энтерит – это воспалительное заболевание тонкого кишечника, при котором происходит патологическое изменение слизистой оболочки, нарушается процесс всасывания питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов) в кровяное русло.

В большинстве случаев заболевание развивается параллельно с воспалением толстого кишечника – колитом.

Причинами хронического энтерита могут стать кишечные инфекции, глистные инвазии, острое воспаление тонкого кишечника, длительный прием некоторых лекарственных средств, погрешности в питании. Кроме того, заболевание может быть сопутствующим при панкреатите, язвенной болезни, гастрите и других нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

Энтерит сопровождается болевыми ощущениями в пупочной области, частым и обильным жидким стулом, метеоризмом.

Часто при заболевании в результате нарушения всасывания питательных веществ развиваются анемия, авитаминоз, понижается общий тонус организма, резко снижается вес. В связи с заболеванием могут возникнуть нарушения со стороны эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой систем.

Диагностирует заболевание только врач. Он же и назначает лечение. Одним из главных условий успешного лечения является соблюдение диеты.

Ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов, мяса, птицы, овощей и фруктов, особенно сырых. Полностью исключаются продукты, усиливающие газообразование: ржаной хлеб, горох, фасоль, капуста.

Рекомендуется сухари из белого хлеба, кисели, печенье галетного типа. После обострения в рацион включаются мясо, рыба нежирных сортов, преимущественно отварные или в виде паровых котлет; нежирные кисломолочные продукты, творог, сыр. Рацион обогащается продуктами с высоким содержанием кальция и калия (сухофруктами, бананами).

Облегчить общее состояние, уменьшить боли, наладить стул помогут лекарственные растения.

Требуется: по 10 г проростков ячменя, цветков манжетки, корня алтея, листьев чернбыльника, 1 л красного столового вина.

Приготовление. Растения смешать, залить вином и кипятить 10 минут. Процедить.

Применение. Принимать горячий отвар по схеме: натощак утром 1/2 стакана, оставшуюся жидкость разделить на 4 приема и пить горячей, каждый прием через 1 час после еды.

Требуется: по 1 части семян льна, корней алтея, слоевищ цетрарии (исландского мха), цветков календулы, листьев кипрея, крапивы и манжетки, коры калины, проростков пшеницы, проростков гречихи, 300 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком. Настоять в закрытой посуде 1 час, после чего кипятить на водяной бане 10 минут. Процедить.

Применение. Принимать натоцак по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: по 10 г проростков подсолнечника, цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой, травы мяты перечной, листьев шалфея, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, настоять, укутав, 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ч. л. корня лапчатки, травы тысячелистника, по 2 ч. л. проростков овса, листьев мяты, цветков ромашки, плодов шиповника, 1 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, смешать, залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 20 г проростков пшеницы, по 10 г цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой, листьев мяты перечной, листьев шалфея, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать, укутав, 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. проростков гречихи, травы полыни, травы хвоща, травы зверобоя, по 1 ч. л. листьев мяты перечной, корня валерианы, измельченных корневищ дудника, 1/2 л вина типа «Кагор».

Приготовление. Хвощ, зверобой, а также корень дудника залить вином, поставить на огонь, кипятить 20 минут. Корень валерианы, проростки и зелень мяты перечной не варить, а всыпать в отвар, когда прокипит. Настаивать в закрытом сосуде 30 минут. Процедить.

Применение. Для приема в 1 стакан кипятка влить 2–4 ст. л. отвара на вине. Пить по 1 стакану разведенного водой средства 3 раза в день после еды.

Требуется: 2 ст. л. проростков овса, по 1 ст. л. мха исландского, корня лапчатки, цветков ромашки, измельченного корня горца змеиного, листьев подорожника, плодов черники, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 2 ст. л. проростков пшеницы, по 1 ст. л. цветков ромашки, листьев подорожника, цветков календулы, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь растений залить кипятком; настоять в термосе 6 часов.

Процедить.

Применение. Принимать настой по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Колит

Колит – воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Протекает в острой или хронической форме. Острый колит чаще всего имеет инфекционный характер, т. е. вызывается болезнетворными микроорганизмами (дизентерийной палочкой, сальмонеллой, стафилококком и др.). Кроме того, заболевание может развиваться на фоне пищевых небактериальных отравлений, при грубых погрешностях в питании.

Колит сопровождается острой болью тянущего или спастического характера, повышенной температурой тела, потерей аппетита, поносом, общим недомоганием. Стул может содержать фрагменты слизи, иногда кровь; дефекации происходят по 15–20 раз в сутки. В особо тяжелых случаях резко выражены симптомы общей интоксикации.

В зависимости от причины возникновения колиты подразделяются на следующие группы:

1) причинно-обусловленные, которые в свою очередь могут быть первичными (при кишечной инфекции) или вторичными, являющимися симптомом какого-либо другого заболевания (гастрита, панкреатита и т. д.);

2) неспецифические (неспецифический язвенный колит, гранулематозный колит и ишемический колит);

3) функциональные поражения толстой кишки:

а) синдром раздраженной толстой кишки;

б) спастический запор;

в) атонический запор;

г) функциональная диарея.

Для синдрома раздраженной толстой кишки характерны боли в животе, частый стул с мучительными позывами. Боль локализуется в пупочной области либо по всему животу. Стул чаще всего неоднократный, разжиженный, часто с примесью слизи.

Спастический запор сопровождается задержкой стула до 2–3 дней, резкими болями по ходу кишечника, вздутием живота, газообразованием, урчанием в животе.

Для атонического запора характерно отсутствие стула и позывов к нему в течение 2 и более дней. В результате этого возникают вздутие живота, вялость, быстрая утомляемость; очень часты случаи образования каловых камней.

В любом случае требуется медицинская помощь. Врач должен диагностировать заболевание и назначить соответствующее лечение. В курс лечения обычно входят щадящая диета, прием медикаментозных препаратов, сборов лекарственных трав, лечебные клизмы.

В первые дни заболевания от пищи лучше отказаться, заменив ее обильным питьем. В последующие дни недопустимо употребление продуктов, обладающим раздражающим действием: острых приправ, жирных и жареных блюд, колбасных изделий, консервов, копченостей, насыщенных бульонов, сырых фруктов и овощей, газированных напитков.

Рекомендуются овощные и крупяные супы, мясо нежирных сортов в виде паровых котлет, курица вареная, масло сливочное, кефир, простокваша, сливки, сметана некислая, пресный творог, неострый маложирный сыр; яйца всмятку, протертые каши, (гречневая, манная, рисовая); подсушенный белый хлеб, несдобные сухари; протертые вареные фрукты и овощи.

При спастическом запоре допустимо употребление небольшого количества фруктов и овощей, содержащих клетчатку.

При атоническом запоре содержание клетчатки должно быть повышено. Для этого в рацион включаются хлеб из муки грубого помола, фруктовые и овощные.

При колитах, сопровождающихся запорами, отвары и настои из трав и проростков наряду с применением внутрь используют и для клизм.

Для проведения процедуры сначала полностью очищается кишечник с помощью очистительной клизмы (1 л воды комнатной температуры). Затем делается лечебная клизма: 200–300 мл растительного настоя или отвара с помощью груши вводится в прямую кишку. Лекарственное средство для лучшего эффекта удерживается в прямой кишке 10–15 минут.

Требуется: 4 ст. л. проростков пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Проростки поместить в эмалированный или стеклянный сосуд, залить кипящей водой и настаивать 1–2 часа. Затем закрыть крышкой и кипятить на малом огне 20–30 минут при частом помешивании, отжать и отфильтровать через марлю.

Применение. Использовать для клизмы.

Требуется: 4 ст. л. проростков пшеницы, 1 ст. л. проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Сырье залить холодной кипяченой водой и настаивать 3 часа в закрытой посуде. Затем настоем отфильтровать.

Применение. Использовать для клизмы.

Требуется: 100 г проростков пшеницы, 100 мл молока или сливок, по 50 г проростков ржи и овса, меда, сливочного масла.

Приготовление. После повторного промывания проросшие зерна пропустить через мясорубку. Полученную массу залить горячим молоком, добавить мед и сливочное масло.

Применение. Употребить смесь на завтрак. Средство не подлежит хранению, категорически запрещается повторный подогрев.

Требуется: 70 г проращенных семян овса, 30 г проростков пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Проращенный овес и пшеницу измельчить в кофемолке или пропустить через мясорубку, залить кипящей водой и кипятить 1–2 минуты. Еще 20 минут напиток надо настаивать, процедить.

Применение. Пить вместо чая без особой дозировки.

Требуется: 50 г проростков овса, 30 г соплодий ольхи серой, 20 г корневищ лапчатки прямостоячей, 15 г корня крапивы жгучей, 1 л воды.

Приготовление. 50 г измельченной смеси настоять 10–12 часов в холодной воде, затем прокипятить 10–15 минут, процедить.

Применение. 1 стакан горячего настоя выпить натощак утром, остальное – в течение дня за 4 приема при хроническом колите.

Требуется: по 30 г проростков гречихи, цветков ромашки аптечной, по 20 г корневищ лапчатки прямостоячей, листьев крапивы двудомной, листьев черники обыкновенной, листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. измельченной смеси залить горячей водой, прокипятить 20–25 минут, настоять в течение 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день при колите.

Требуется: по 10 г проростков кунжута, листьев полыни горькой, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять 25–30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа при обострении колита. Курс лечения – 3–4 дня.

Требуется: по 30 г проростков ячменя, цветков ромашки аптечной, по 20 г листьев мяты перечной, корневищ с корнями валерианы лекарственной, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настоять 20–30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при хроническом колите.

Требуется: по 10 г проростков пшеницы и овса, листьев мяты перечной, по 20 г листьев крапивы двудомной, цветков ромашки аптечной, плодов черники обыкновенной, 2 стакана воды.

Приготовление. 4 ч. л. смеси залить на ночь в термосе кипятком. Утром процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Требуется: по 20 г проростков ячменя, листьев мелиссы лекарственной, 30 г листьев земляники лесной, 5 г семян тмина обыкновенного, по 10 г травы чабреца, травы тысячелистника обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: по 10 г проростков овса, цветков ромашки аптечной, соплодий ольхи серой, плодов фенхеля обыкновенного, семян аниса обыкновенного, корневищ с корнем валерианы лекарственной, плодов черемухи обыкновенной, корневищ горца змеиного, травы зверобоя продырявленного, 20 г корневищ кровохлебки лекарственной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настоять 40 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Дисбактериоз

Организм человека – сложнейший механизм, для полноценного функционирования которого требуется отлаженная работа всех его органов и систем. Но, помимо этого, в функциональные процессы включаются и, скажем так, посторонние микроорганизмы, создающие определенную флору в кишечнике, верхних дыхательных путях и на коже человека. Преобладание полезных бактерий препятствует размножению патогенных микробов, повышая сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. В результате нарушений, вызванных заболеваниями,

неправильным питанием или каким-либо другим фактором, микрофлора изменяется – размножаются патогенные бактерии, увеличивается количество условно-патогенных бактерий (они всегда присутствуют в организме и в нормальном соотношении не оказывают негативного воздействия), подавляется деятельность полезных нам микроорганизмов. Это нарушение баланса получило название дисбактериоза. Таким образом, дисбактериоз – изменение количественного и качественного состава микрофлоры. Самостоятельным заболеванием дисбактериоз не является, поскольку, как уже было сказано, развивается на фоне других болезненных изменений.

Причин развития дисбактериоза много. Это могут быть любое заболевание желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, колит и пр.); длительный или бесконтрольный прием антибиотиков, убивающих представителей нормальной микрофлоры; несбалансированное питание; ослабленный иммунитет; злоупотребление алкоголем и т. д.

Следствием сдвигов в соотношении микроорганизмов могут стать такие заболевания, как кишечные диспепсии, токсикоинфекции, различные воспалительные процессы, пневмония и др. Продукты жизнедеятельности патогенных бактерий становятся причиной общей интоксикации организма и различных аллергических реакций.

Диагностировать дисбактериоз и назначить соответствующее лечение может только врач после ряда лабораторных исследований. Кроме специальных лекарственных препаратов, действие которых направлено на подавление патогенной флоры кишечника и заселение ее полезными бактериями, необходима строгая диета с соблюдением всех рекомендаций врача.

Дисбактериоз может сопровождаться поносами или запорами, поэтому диету назначают исходя из клинических проявлений заболевания.

При склонности к запорам в рационе должны преобладать продукты, содержащие клетчатку, пектины. Это овощи и фрукты: яблоки, помидоры,

огурцы, морковь, тыква, арбуз, дыня; хлеб ржаной из муки грубого помола, с отрубями, крупяные изделия, кисломолочные продукты.

Не рекомендуются наваристые мясные и рыбные бульоны, субпродукты, колбасные изделия, белый хлеб, сдоба.

При склонности к поносам нельзя есть холодные и очень сладкие блюда (конфеты, варенье, изделия из сдобного и слоеного теста).

Лечение дисбактериоза состоит из нескольких этапов. Во-первых, с помощью лекарственных средств необходимо устранить патогенную флору кишечника. Далее с помощью адсорбентов следует избавиться от продуктов жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. И последний этап – восстановление нормальной микрофлоры. Вместе с этим необходимо принимать общеукрепляющие средства.

Наряду с фармакологическими препаратами используются народные средства, в состав которых входят и злаковые проростки.

Сборы для подавления патогенной микрофлоры

Требуется: по 1 ч. л. проростков овса, проростков кунжута, цветков ромашки аптечной, семян аниса обыкновенного, травы мяты перечной, листьев ежевики сизой, корней кровохлебки лекарственной, листьев мать-и-мачехи, травы зверобоя продырявленного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать на водяной бане 20 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ч. л. проростков ячменя, проростков пшеницы, цветков ромашки аптечной, слоевищ цетрарии исландской, травы багульника болотного, травы чабреца ползучего, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить горячей водой, нагревать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. проростков гречихи, измельченных листьев алоэ древовидного, плодов барбариса амурского, травы бессмертника песчаного, по 2 ст. л. листьев бадана, листьев лопуха большого, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 45 минут. Затем остудить и процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Требуется: 3 части слоевищ цетрарии исландской, по 2 части листьев шалфея лекарственного, проростков ячменя, по 1 части травы багульника болотного, травы чабреца ползучего, листьев эвкалипта шаровидного, семян аниса обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить горячей водой. Нагревать в течение 15 минут на водяной бане, затем настаивать 30 минут. Процедить. Восстановить первоначальный объем жидкости.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, листьев эвкалипта прутовидного, проростков подсолнечника, проростков ячменя, по 2 ст. л. проростков овса, цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать на водяной бане 20 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. проростков ржи, 1 стакан воды.

Приготовление. Лук, чеснок и проростки измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, травы вероники лекарственной, травы дымянки лекарственной, листьев ежевики сизой, листьев грецкого ореха, проростков ржи, проростков гречихи, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. После чего остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Сборы-адсорбенты

Требуется: по 1 части проростков пшеницы, проростков ячменя, корня дягиля лекарственного, травы дудника лесного, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить теплой водой и настаивать в течение 8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. проростков ржи, проростков пшеницы, травы просвирняка лесного, семени льна, корня девясила высокого, травы мыльнянки лекарственной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить холодной водой и настаивать 8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Для нормализации работы кишечника

Требуется: по 1 ст. л. травы вахты трехлистной, травы горечавки желтой, проростков овса, 1 ч. л. корня аира болотного, по 2 ст. л. цветков тысячелистника обыкновенного, проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 30 минут, остудить и процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. коры дуба обыкновенного, 1 ст. л. проростков гречихи, 1 стакан воды.

Приготовление. Кору и проростки измельчить, залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. цветков пижмы обыкновенной, 2 ч. л. проростков пшеницы, 2 стакана воды.

Приготовление. Соцветия пижмы и проростки пшеницы залить кипятком и настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде.

Требуется: 2 ст. л. растертых семян укропа, 1 ст. л. проростков кунжута, 500 мл воды.

Приготовление. Семена и проростки залить кипятком, настоять 30–40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 300 г листьев подорожника, 70 г меда, 100 г проростков овса.

Приготовление. Проростки пропустить через мясорубку, листья тщательно промыть, измельчить, выжать из них сок, смешать с медом и проростками и варить 20 минут.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в день до еды. Хранить средство в закрытой посуде в прохладном месте.

Требуется: по 2 ч. л. проростков подсолнечника, цветков ромашки аптечной, листьев подорожника большого, по 1 ч. л. проростков кунжута, листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день за

15 минут до еды и перед сном.

Требуется: 1 стакан овсяных проростков, 4 стакана воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Проростки высушить и истолочь в муку. Муку залить теплой водой, перемешать, накрыть крышкой и настаивать 24 часа. Затем массу процедить и отжать. В полученное овсяное молочко положить корку черного хлеба и поместить на сутки в теплое место. Затем жидкость процедить, добавить сахар и прокипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Метеоризм

Метеоризм – вздутие живота, возникающее в результате избыточного скопления газов в кишечнике. Основной причиной является усиление процессов брожения и гниения в кишечнике, что происходит при употреблении в пищу большого количества углеводов, особенно клетчатки.

Кроме того, метеоризм может быть следствием застоя крови в органах брюшной полости, сердечной недостаточности, непроходимости кишок. Признаки метеоризма: чувство тяжести и «распирания» в животе.

Чтобы уменьшить симптомы заболевания, необходима скорректированная диета.

Из рациона следует исключить молоко и молочные продукты, редьку, пиво, квас, газированные напитки, яйца, фасоль, горох, картофель, капусту, виноград, свежий черный хлеб, блюда из овсяной крупы, кислые напитки, сладости.

Лекарственные растения помогут излечить метеоризм.

Требуется: 2 ч. л. травы гравилата городского, 1 ч. л. проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы золототысячника зонтичного, проростков подсолнечника, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 15 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 30–40 минут до еды 3 раза в день.

Требуется: по 1 ч. л. травы льнянки обыкновенной, ягод можжевельника обыкновенного, проростков гречихи, 300 мл воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ч. л. измельченных корней мыльнянки лекарственной, травы полыни горькой, травы лапчатки гусиной, 2 ч. л. проростков ячменя, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. корней многоножки обыкновенной, корней аира болотного, корней алтея лекарственного, проростков пшеницы, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить горячей водой и нагревать на водяной бане в течение 20 минут, после чего настоять 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 2 ст. л. травы иссопа, по 1 ст. л. цветков коровяка, соцветий лаванды, травы майорана, проростков ячменя, проростков овса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы синеголовника полевого, листьев мяты перечной, цветков ромашки, по 1 ст. л. проростков гречихи, листьев розмарина, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 15 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: по 2 ст. л. шишек хмеля, травы чабера садового, проростков пшеницы, по 1 ст. л. семян чернушки посевной, листьев мелиссы, проростков подсолнечника, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней солодки гладкой, проростков ячменя, проростков овса, 2 ст. л. травы тимьяна ползучего, 1 л воды.

Приготовление. 5 ст. л. сбора залить горячей водой и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Охладить при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день.

Запор

Запор – периодическое или систематическое затрудненное или недостаточное опорожнение кишечника. Запор может быть как эпизодическим явлением, так и перейти в хроническую форму.

Запоры, как правило, возникают у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в связи с определенными ситуациями (например, при вынужденном подавлении позывов к дефекации из-за отсутствия необходимых условий) или при психоэмоциональном перенапряжении, длительном приеме некоторых лекарственных средств, употреблении продуктов, обладающих закрепляющим действием, малом количестве жидкости в рационе. Такие запоры обычно проходят после устранения основной причины и заболеванием не считаются. Но при регулярном их игнорировании могут стать причиной хронического запора.

Основным его симптомом является задержка стула более чем на 48 часов. К другим признакам относятся: скудное количество кала, его твердость и сухость, чувство неполного опорожнения кишечника после

акта дефекации.

Помимо вышеперечисленного, запоры могут сопровождаться тошнотой, головной болью, отсутствием аппетита. Проявлениями запора могут быть вздутие живота и метеоризм.

У больных снижается работоспособность, могут появиться нервные расстройства. Сказывается заболевание и на внешнем виде. Кожа становится бледной, вялой, возможны высыпания и аллергические реакции.

Запоры могут рассматриваться как самостоятельное заболевание и, как симптом других болезней (гастрита, колита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистита и пр.).

Без своевременного лечения запоры могут вызвать осложнения. Чаще всего развивается геморрой, появляются трещины прямой кишки, под давлением каловых масс расширяется и удлиняется толстая кишка. Запор может вызвать воспаления сигмовидной и прямой кишки.

Чтобы подобрать лекарственные средства и составить правильный рацион питания, необходимо пройти обследование и точно знать причину заболевания. Поставить верный диагноз может только врач после тщательного всестороннего обследования. Он же назначает лечение и корректирует диету с учетом индивидуальных особенностей. Иногда для решения проблемы бывает достаточно изменить режим питания. Самолечение в данном случае (как, впрочем, и во всех других) недопустимо.

Конечной целью лечения запоров является регулярное опорожнение кишечника, так как длительное нахождение каловых масс в кишечнике может привести к общей интоксикации организма продуктами распада либо к развитию дисбактериоза в результате деятельности накапливающихся патогенных микроорганизмов.

При запорах рекомендуется добавлять в рацион продукты, содержащие растительную клетчатку: хлеб ржаной из муки грубого помола, диетический хлеб из дробленого зерна, отрубей, каши из пшеничной, гречневой, перловой, овсяной круп.

Улучшают моторику кишечника овощи, также богатые клетчаткой: морковь, помидоры, свекла, кабачки, тыква, огурцы, белокочанная капуста, цветная капуста, салат.

Не рекомендуются к употреблению овощи, содержащие эфирные масла: репа, редька, лук, чеснок, редис.

Супы готовятся на вторичном мясном или рыбном бульонах (проварив мясо или рыбу 10–15 минут, воду слить, затем налить новую и продолжить варку), овощных и крупяных отварах. Мясо и рыба употребляются преимущественно нежирных сортов – говядину, телятину, мясо кролика; судак, лещ, треска, карп, щука, хек. Яйца готовятся в виде паровых омлетов или всмятку, не более 2 в неделю.

Продвижение каловых масс стимулируют органические кислоты и сахара, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах. Особенно полезны инжир, финики, чернослив, курага, бананы, некислые яблоки. Обязательны в рационе кисломолочные продукты: свежий кефир, простокваша, ацидофилин. Общее количество свободной жидкости должно быть не менее 1,5 л в сутки.

К продуктам, обладающим слабительным действием, относятся также растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) и специальные смеси (овсяные хлопья плюс молоко или сливки, плюс фрукты, плюс орехи; 1–2 ч. л. льняного семени в стакане фруктового сока и др.).

Исключаются хлеб из муки высших сортов, сдобное тесто, жирные сорта мяса, копчености, консервы, острые блюда, шоколад, крепкий кофе, чай. Ограничивается потребление каш из манной крупы, риса, вермишели, картофеля. Не рекомендуются продукты, вызывающие повышенное газообразование (бобовые, капуста, щавель, шпинат, яблочный и виноградный соки).

Одной диеты может оказаться недостаточно. Растительные средства при регулярном применении нормализуют стул и облегчают дефекацию.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листовых почек дикой груши, 3 ст. л. проростков ржи, 1 ст. л. проростков овса, 500 мл воды.

Приготовление. Растения заварить кипятком, прокипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить.

Применение. Натощак вечером принимать по 1/2 стакана отвара.

Требуется: 2 стакана плодов красной рябины, 2 стакана сахара, 100 г проростков гречихи.

Приготовление. Пересыпав плоды рябины и проростки гречихи сахаром, поместить их в теплое светлое место. Настаивать 3 недели. Полученный сироп процедить, тщательно отжать оставшееся сырье.

Применение. Принимать по 2 ст. л. утром или вечером натощак.

Требуется: по 1 ч. л. травы донника лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного, проростков подсолнечника, 3 ч. л. коры крушины ломкой, по 2 ч. л. листьев крапивы двудомной, проростков овса, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, настаивать 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Требуется: по 1 ст. л. семян кориандра, проростков ячменя, листьев крапивы, корня алтея, по 2 ст. л. проростков кунжута, 2 цветков ромашки, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 20 минут. Настаивать 10 минут, процедить.

Применение. Пить на ночь по 1/2 стакана.

Требуется: 4 ст. л. коры крушины ломкой, по 1 ст. л. измельченных семян укропа, льняного семени, проростков ячменя, 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. 3 ч. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Пить на ночь по 1/2 стакана.

Требуется: по 1 ст. л. корня солодки, проростков ячменя, проростков гречихи, 1 стакан воды.

Приготовление. Корень солодки измельчить, залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут. Добавить проростки гречихи и ячменя, настоять 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: по 2 ст. л. александрийского листа, проростков ржи, по 1 ст. л. корня солодки гладкой, семян укропа, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. На ночь принимать по 1/2 стакана настоя.

Требуется: по 1 ч. л. цветков мальвы лесной, цветков лаванды, травы дымянки, по 2 ч. л. листьев крапивы двудомной, проростков гречихи, 3 ч. л. листа сенны, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор поместить в термос, залить кипятком и настаивать 4 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану перед сном.

Требуется: по 2 ч. л. коры крушины, проростков кунжута, по 1 ч. л. листьев грецкого ореха, проростков ячменя, семян кориандра, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 1–2 часа.

Применение. Пить по 1 стакану на ночь.

Панкреатит

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы. Может проявляться в острой и хронической формах.

Симптомы острого панкреатита: резкая опоясывающая боль в верхней половине живота, тошнота, рвота. В этом случае необходима экстренная

медицинская помощь. Несвоевременное лечение приводит к переходу заболевания в хроническую форму, что практически неизлечимо, а лишь можно перевести заболевание в неактивную форму (ремиссию).

Хронический панкреатит проявляется тупой болью в левой верхней половине живота, тошнотой, рвотой, нарушением стула. Причина заболевания – недостаточная либо избыточная выработка пищевых ферментов. Наряду с назначенными врачом лекарственными препаратами и лечебными процедурами очень важно соблюдать специальный диетический режим: пища принимается 5–6 раз в день небольшими порциями, исключаются жирные и жареные блюда, колбасные изделия, в периоды обострения не рекомендуется есть сырые фрукты и ягоды и пить соки. Следует уменьшить содержание в рационе крахмалосодержащих продуктов (риса, макарон, свежей выпечки, киселей и т. п.). Предпочтение отдается кисломолочным продуктам, отварной говядине, гречневой и овсяной кашам. После консультации врача наряду с назначенными им препаратами можно воспользоваться рецептами народной медицины.

Требуется: 10 г корня пиона, по 20 г корня одуванчика, проростков пшеницы, 30 г проростков овса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 8 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 50 г настоя 4 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, цветков ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, листьев мяты перечной, цветков липы мелколистной, проростков овса, проростков гречихи, 2 стакана кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Требуется: по 1 части трав чистотела, спорыша, фиалки трехцветной, зверобоя, корня одуванчика, кукурузных рылец, плодов аниса, проростков овса, проростков подсолнечника, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить теплой водой, довести до кипения, настоять 1 час, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана в день за 30 минут до еды.

Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: по 2 ч. л. семян укропа огородного, листьев березы бородавчатой, проростков гречихи, по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, кукурузных рылец, травы зверобоя продырявленного, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить горячей водой и нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Требуется: по 50 г корней барбариса, проростков овса, 500 мл водки.

Приготовление. Измельченную смесь залить водкой и настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день через 20 минут после еды.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, проростков гречихи, травы душицы обыкновенной, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, проростков подсолнечника, корня одуванчика лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Настоять 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Гепатит

Это воспалительное заболевание печени. Наиболее частая причина острого поражения печени – вирусный гепатит. Острый гепатит также вызывается энтеровирусами, возбудителями кишечных инфекций, вирусами инфекционного мононуклеоза, лептоспирой, некоторыми тропическими паразитами, септической бактериальной инфекцией. Выделяют также острые токсические гепатиты при отравлении промышленными ядами, бледной поганкой, сморчками.

Острый гепатит может возникнуть как следствие лучевого (радиационного) поражения, при обширных ожогах тела, тяжелых инфекционных заболеваниях, токсикозах беременных. Употребление алкоголя нередко предрасполагает к развитию заболевания.

В легких случаях острый гепатит протекает практически бессимптомно, выявляясь лишь при случайном либо целенаправленном обследовании. В более тяжелых случаях (например, при токсическом гепатите) клинические признаки заболевания развиваются быстро, часто в сочетании с признаками общей интоксикации и токсического поражения других органов и систем. Разгар болезни характеризуется желтушным

окрашиванием кожи и слизистых оболочек, стулом беловато-глинистого цвета, мочой насыщенно-темного цвета (цвета пива), появлением точечных кровоизлияний на коже. Раньше появляется желтушное окрашивание склер и слизистой оболочки мягкого неба. Нередки носовые кровотечения; больных беспокоит кожный зуд, отмечаются урежение пульса, угнетенное психическое состояние, повышенная раздражительность, бессонница и другие признаки поражения центральной нервной системы.

Кроме назначаемого медикаментозного лечения и строгой диеты, в лечении используются лекарственные растения.

Требуется: по 1 ч. л. цветков душицы, листьев спорыша, 2 ст. л. проростков овса, 3 стакана воды.

Приготовление. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и 2 часа настаивать в темном и прохладном месте. После этого настой процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана перед едой.

Нельзя применять при беременности, так как душица действует abortивно.

Требуется: 2 ст. л. проростков кунжута, 1 ч. л. травы спорыша, 1 ст. л. листьев подорожника, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор заварить кипятком, настоять 10 минут, после чего процедить.

Применение. Выпить весь полученный настой в течение 1 часа утром натошак маленькими глотками.

Требуется: по 2 ч. л. листьев тысячелистника, проростков пшеницы, 1 ст. л. проростков гречихи, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор заварить кипятком, настоять в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Требуется: по 2 ч. л. травы шалфея лекарственного, проростков овса, 1 ч. л. травы спорыша, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы заварить кипятком, настоять 30 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

Требуется: 2 ч. л. цветков календулы, 1 ст. л. проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы заварить кипятком, настоять в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 2 ст. л. проростков подсолнечника, 2 стакана воды.

Приготовление. Травы залить кипятком, настоять в течение 8 часов, процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

Требуется: по 1 ст. л. измельченного корня спорыша, проростков гречихи, 2 ст. л. проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить теплой водой и варить на медленном огне в течение 30 минут. Затем настоять 15 минут, по окончании положенного времени смесь процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

Требуется: по 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, корневищ с корнями валерьяны лекарственной, травы полыни обыкновенной, листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы спорыша, 1 ст. л. проростков гречихи, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные растения залить холодной водой и варить на медленном огне в течение 15–20 минут. Затем настоять 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером натощак.

Долгое употребление зверобоя может вызвать сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление.

Требуется: по 1 ч. л. травы копытня, цветков бессмертника, 2 ст. л. проростков овса, 2 стакана воды.

Приготовление. Растения залить кипятком, накрыть крышкой и 3 часа настаивать в темном прохладном месте, процедить.

Применение. Выпить 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение дня.

Бессмертник – сильное кровесвертывающее средство. Его следует осторожно применять при тромбофлебитах. Нежелателен длительный прием при повышенном кровяном давлении.

Требуется: по 2 ст. л. травы зверобоя, травы бессмертника песчаного, проростков кунжута, 1 ст. л. травы спорыша, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. растительного сбора залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 12 часов. Затем прокипятить 5 – 10 минут и процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

Требуется: по 1 ч. л. проростков гречихи, проростков кунжута, травы зверобоя продырявленного, корней одуванчика обыкновенного, цветков бессмертника, цветков ромашки аптечной, травы золототысячника, травы спорыша, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные растения смешать, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 20 минут в темное прохладное место. После этого настой процедить.

Применение. Принимать настой по 1 стакану утром и вечером после еды.

Требуется: 2 ч. л. листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. проростков овса, по 1 ч. л. корня синюхи голубой, травы володушки золотистой, травы спорыша, 1 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, смешать, засыпать в термос и залить кипятком, настоять 2–3 часа, после чего процедить.

Применение. Принимать 5–6 раз в день по 2 ст. л.

Требуется: по 1 ч. л. проростков гречихи, проростков ячменя, листьев мяты перечной, травы репешка обыкновенного, травы тысячелистника

обыкновенного, травы дымянки лекарственной, травы фиалки трехцветной, корневищ аира, травы спорыша, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные растения залить горячей водой и варить в течение 20–25 минут. После этого поставить отвар на 30–40 минут в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедить.

Применение. Принимать перед сном по 2 ст. л.

Требуется: по 1 ст. л. коры крушины, корня цикория, корня одуванчика лекарственного, проростков овса, 2 ст. л. проростков ячменя, 1 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, смешать, залить горячей водой, поставить смесь на огонь и варить в течение 25–30 минут, затем процедить.

Применение. Принимать перед завтраком и перед ужином по 3 ст. л.

Цирроз печени

Цирроз печени – это хроническое заболевание, при котором происходит обширное поражение ткани печени, сопровождающееся изменением клеточной структуры органа с перерождением в соединительную ткань и нарушением основных функций печени, с дальнейшим развитием хронической печеночной недостаточности.

Чаще всего цирроз печени развивается после вирусного гепатита или на фоне систематического злоупотребления спиртными напитками. Кроме того, причинами заболевания могут стать нарушение обмена веществ, воздействие токсичных веществ (производственных ядов, некоторых лекарственных препаратов, ядовитых грибов и пр.).

В большинстве случаев развитие цирроза происходит постепенно.

Больной жалуется на слабость, быструю утомляемость, отсутствие аппетита, боли в правом подреберье, тошноту. Возможно пожелтение склер, появление ярко выраженной сосудистой «паутины» на передней брюшной стенке. Печень увеличивается. Появляются кожные высыпания, боли в суставах. В дальнейшем у мужчин может развиваться импотенция, а у женщин – ранний климакс.

Диагноз устанавливается врачом после ряда лабораторных исследований.

Особое внимание при данном заболевании уделяется режиму питания и правильному выбору продуктов.

Полностью исключаются спиртные напитки, жареные, жирные, острые блюда, кофе, жирные сорта мяса и рыбы, изделия из сдобного и слоеного теста, кислые фрукты и овощи, шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, горчица, перец, хрен, грибы, шоколад.

В рацион включают супы на овощном или крупяном отваре, молочные супы, нежирные сорта говядины, птицы, рыбы, овощи и фрукты (преимущественно отварные или запеченные), творог, молоко, сыр – все с пониженной жирностью.

Растительные препараты облегчат течение заболевания и позволят поддержать функции печени.

Требуется: по 2 ст. л. корня цикория, проростков ржи, меда, 1 ч. л. фруктового уксуса или лимонного сока, 500 мл воды.

Приготовление. Измельченные корни и проростки залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 10 минут. Настаивать 30 минут. Процедить. Затем добавить мед и уксус.

Применение. Отвар пить горячим вместо кофе без ограничений.

Требуется: по 2 ст. л. лепестков шиповника, проростков овса, 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Лепестки и проростки залить кипятком и настаивать 30 минут, процедить и добавить мед.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. проростков пшеницы, по 1 ст. л. проростков овса, корней одуванчика, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченные корни залить холодной водой и нагревать на слабом огне в течение 30 минут, добавить проростки, настоять еще 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев березы, по 1 ст. л. березовых почек, проростков гречихи, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ч. л. травы девясила высокого, травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. проростков ячменя, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 25 г травы бессмертника золотистого, травы трифоли, по 20 г проростков овса, проростков кунжута, 2 л воды.

Приготовление. Сбор залить холодной водой и парить на водяной бане до уменьшения объема жидкости в 2 раза. Процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: по 3 части плодов шиповника, кукурузных рылец, по 2 части побегов хвоща полевого, проростков ячменя, лепестков розы белой, ягод земляники лесной, цветков ромашки аптечной, по 1 части листьев березы белой, ягод можжевельника обыкновенного, травы сушеницы лесной, семян укропа огородного, корня календулы лекарственной, проростков овса, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, томить 30 минут на водяной бане, процедить.

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

Требуется: по 2 части листьев крапивы, плодов шиповника, по 1 части травы спорыша, травы веродумки золотистой, корня синюхи голубой, проростков пшеницы, проростков кунжута, 750 мл воды.

Приготовление. 3 ст. л. смеси заварить кипятком в термосе, настоять 2–3 часа, процедить.

Применение. Выпить весь полученный настой в течение дня по глотку. Лечение длительное (1,5–2 года), проводится прерывистыми курсами: через каждые 8 недель лечения с 10-дневным перерывом.

Требуется: по 10 г корней патринии, травы плауна, 25 г проростков овса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. в теплом виде каждые 2 часа. Курс лечения – 2 недели каждого месяца.

Требуется: по 20 г измельченного корневища пырея ползучего, плодов шиповника, по 10 г листьев крапивы, проростков подсолнечника, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Требуется: по 10 г травы хвоща полевого, травы зверобоя продырявленного, корня цикория обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, 20 г проростков овса, 10 г проростков ячменя, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить горячей водой, парить на водяной бане 20 минут, затем кипятить 10–15 минут, процедить.

Применение. Выпить весь отвар в течение дня по глотку.

Дискинезия желчевыводящих путей

Дискинезия желчевыводящих путей – заболевание, характеризующееся нарушениями двигательной функции желчного пузыря

и желчных протоков, носящими функциональный характер. Проявляется чрезмерным или недостаточным сокращением желчного пузыря и желчных протоков.

Причиной возникновения чаще всего служат психотравмирующие ситуации, нестабильный эмоциональный фон. Кроме того, дискинезия желчных путей может быть сопутствующим заболеванием при панкреатите, гепатите, холецистите и других заболеваниях пищеварительной или эндокринной систем.

Сократительная активность желчного пузыря снижается при малоподвижном образе жизни, нарушениях в режиме питания, употреблении рафинированных продуктов.

Повышение сократительной активности может быть вызвано злоупотреблением острой и жареной пищей, алкоголем, отсутствием режима питания.

Дискинезия желчевыводящих путей может указывать на поражение пищеварительного тракта глистными инвазиями (гельминтами, лямблиями и пр.).

Основным признаком заболевания являются боли в правом подреберье. Для гипокинетической формы (сниженная активность) характерны тупые, ноющие боли, которые могут длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Гиперкинетическая дискинезия (повышенная активность) сопровождается кратковременными, схваткообразными болями, усиливающимися после приема пищи, особенно после острых, жирных блюд. Периодически возможно появление горечи во рту.

Кроме вышеперечисленных симптомов, у больных наблюдаются угнетение эмоционального и физического состояния, слабость, отсутствие аппетита.

Отсутствие лечения может привести к камнеобразованию и развитию воспалительных процессов в желчном пузыре.

Диагностировать заболевание и назначить лечение должен врач после тщательного обследования больного.

Диета при дискинезии желчных путей подразумевает сбалансированное поступление с пищей белков, жиров и углеводов. Предпочтение отдается продуктам, обогащенным витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой. Основными их источниками являются овощи и фрукты (морковь, кабачки, томаты, цветная капуста, арбуз, яблоки, чернослив и др.).

Ограничиваются жирная, жареная, острая пища, изделия из сдобного теста, прохладительные и газированные напитки, алкоголь. Режим питания должен быть дробным – 4–6 раз в день, в точно установленное время.

Народная медицина располагает большим выбором средств для лечения этого заболевания. В курс терапии включаются сборы, обладающие спазмолитическим, желчегонным и успокоительным действием. Положительный эффект оказывают проростки овса, кунжута и подсолнечника.

Лечение гиперкинетической формы дискинезии

Требуется: по 10 г травы лапчатки гусиной, травы чистотела, проростков кунжута, по 20 г листьев мяты перечной, проростков овса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить горячей водой, накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут (травяной настой кипеть не должен), охладить при комнатной температуре в течение 45 минут,

процедить.

Применение. Выпить весь полученный отвар маленькими глотками в течение дня.

Требуется: по 20 г листьев вахты трехлистной, травы полыни горькой, по 15 г листьев мяты перечной, проростков подсолнечника, 10 г проростков кунжута, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить горячей водой, накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 2–3 ст. л. за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

Лечение гипокинетической формы дискинезии

Требуется: по 20 г листьев вахты трехлистной, корней горечавки желтой, проростков овса, 30 г корня одуванчика, 10 г листьев мяты перечной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя и корня одуванчика, цветков бессмертника песчаного, листьев вахты трехлистной, цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. травы золототысячника, 2 ст. л. проростков овса, 1 стакан

воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, накрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до первоначального.

Применение. Принимать утром и вечером натощак по 1 стакану настоя.

Успокоительные сборы, назначаемые при дискинезии желчевыводящих путей

Требуется: по 2 ч. л. плодов боярышника кроваво-красного, корневищ и корней валерианы лекарственной, травы мелиссы лекарственной, травы чабреца обыкновенного, по 3 ч. л. проростков овса, травы репешка обыкновенного, 1 ч. л. травы зюзника европейского, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев в теплом виде.

Требуется: по 3 ст. л. сухих листьев шалфея, проростков кунжута, 1 л сухого виноградного вина.

Приготовление. Листья шалфея и проростки залить вином, настаивать 2 недели в теплом месте, периодически встряхивая. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы плауна булавовидного, 2 ст. л. проростков гречихи, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипятком и настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Требуется: по 1 ч. л. травы фиалки трехцветной, листьев ореха грецкого, корневищ и корней валерианы лекарственной, проростков овса, проростков кунжута, цветков терна, корневищ первоцвета весеннего, корней аниса, 2 ч. л. коры крушины ломкой, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси поместить в термос, залить кипятком.

Настаивать 12 часов. Процедить.

Применение. Процеженный настой принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

Требуется: по 1 ч. л. корня солодки гладкой, корня лопуха большого, 1 корня одуванчика лекарственного, корневищ аира болотного, по 2 ч. л. проростков подсолнечника, корневищ и корня валерианы лекарственной, травы фиалки трехцветной, стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить горячей водой. Кипятить в течение 10 минут на медленном огне. Процедить.

Применение. Принимать утром и вечером по 150 г отвара. Курс лечения – 2 недели каждого месяца.

Требуется: 100 г сока алоэ древовидного, 2 лимона, 500 г грецких

орехов, 300 г меда, 150 г проростков овса, 50 г проростков пшеницы.

Приготовление. Сок алоэ смешать с измельченными вместе с кожурой лимонами, добавить измельченные в кашу проростки, грецкие орехи и мед. Массу тщательно перемешать и хранить в холодильнике.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Холецистит

Холецистит – воспаления желчного пузыря. Различают острую и хроническую формы течения заболевания. Для первой характерны приступы острой боли в правом подреберье, повышенная температура тела, тошнота, рвота, желтушность кожных покровов. В этом случае больному необходима экстренная медицинская помощь в условиях стационара. После повторных приступов развивается хронический холецистит. Больного беспокоят ноющие боли в правом подреберье и подложечной области, усиливающиеся после приема пищи. Для лечения в первую очередь требуется наладить рациональное питание с дробными приемами пищи. Исключаются из рациона жирные, жареные блюда, животные жиры, сдоба, сладости, пряности, острые блюда, газированные напитки. Предпочтение отдается кисломолочным продуктам, свежим фруктам и овощам. Как и при любом другом заболевании, необходим врачебный контроль, поскольку прием лекарственных препаратов требует согласования с врачом. С его одобрения вы можете включить в курс лечения препараты, приготовленные и использованием проростков.

Требуется: 5 ст. л. плодов барбариса, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные плоды и проростки залить водой комнатной температуры, довести до кипения и кипятить 20 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Требуется: по 1 ч. л. трав бессмертника песчаного, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки аптечной, почек березы бородавчатой, травы душицы обыкновенной, 1 ст. л. проростков гречихи, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать натощак утром и перед сном вечером по 1 стакану настоя. Перед употреблением подогреть.

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника, проростков овса, 1 ст. л. проростков ячменя, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные плоды шиповника и проростки залить кипятком, прокипятить 10 минут, поместить в термос и настаивать 8 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца. Сделав десятидневный перерыв, продолжить лечение.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, плодов можжевельника, проростков кунжута, по 1 ст. л. кукурузных рылец, коры крушины, измельченного корня валерианы, проростков пшеницы, 1 ч. л. травы пижмы, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Кипятить 20 минут на слабом огне. Настаивать 30 минут. Тщательно процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Требуется: по 3 ч. л. травы спорыша, цветков бессмертника песчаного, побегов туи, 2 ст. л. проростков гречихи, 1 ст. л. проростков овса, по 4 ч. л. листьев подорожника, травы грыжника, 2 ч. л. травы золотарника, 1 ч. л. листьев толокнянки, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить холодной водой. Настаивать 8 часов.

Довести до кипения на медленном огне и кипятить 15 минут. Охладить при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану теплого отвара 3 раза в день за 40 минут до еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы тысячелистника лекарственного, листьев вахты трехлистной, проростков ржи, по 1 ст. л. семян кориандра, проростков овса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы чистотела лекарственного, травы володушки золотистой, измельченных проростков ржи, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, листьев вахты трехлистной, 4 ч. л. цветков бессмертника, 3 ст. л. проростков овса, по 1 ст. л. проростков подсолнечника, травы коровяка, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Настоять 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: 1/2 стакана льняного семени, 2 ст. л. проростков гречихи, 3 стакана молока.

Приготовление. Льняное семя растереть, проростки пропустить через мясорубку, все залить молоком, кипятить на слабом огне 40 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 5 дней. Повторить через 10 дней.

Требуется: 100 г проростков овса, по 50 г проростков ржи и пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Из подсушенных проростков приготовить муку на кофемолке. 3 ст. л. такой муки залить кипятком. Настоять и процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: по 100 г проростков пшеницы, проростков ячменя, 50 г

проростков подсолнечника, 5 ст. л. воды, 5 ст. л. молока, 1–2 ст. л. меда, 4–5 лесных ореха.

Приготовление. 100 г измельченных проростков залить холодной кипяченой водой. Утром добавить молоко, мед, измельченные лесные орехи.

Применение. Съесть на завтрак в течение 1 месяца.

Требуется: 250 г проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Зерна тщательно промыть, залить водой и варить до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится в два раза.

Применение. Принимать по 150–200 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1 стакан овса, 5 стаканов воды.

Приготовление. Овес тщательно промыть, залить водой и парить под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем воду и распаренный овес протереть через сито. Получается клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Оставшиеся овес и шелуху пропустить через мясорубку, смешать с отваром и процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану в день (можно в 2–3 приема). Хранить средство не более 2 дней. Пить отвар в теплом виде. Курс лечения – 7 дней.

Желчнокаменная болезнь

Это заболевание обусловлено образованием камней в желчном пузыре,

реже в печеночных и желчных протоках. После 40 лет камни находят у 32 % женщин и 16 % мужчин. В основе камнеобразования лежит нарушение равновесия между стабилизаторами желчи (желчными кислотами и лецитином) и количеством растворенных в ней веществ (карбоната кальция, билирубина и холестерина).

Бессимптомное течение желчнокаменной болезни встречается редко. Как правило, в большинстве случаев оно сменяется типичными приступами желчной колики или острого холецистита. Желчнокаменная болезнь является показанием к хирургическому вмешательству, так как операция до развития осложнений менее опасна.

Осложнения желчнокаменной болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острый холецистит), либо миграцией камней (развитие холедохолитиаза, механической желтухи), либо сочетанием этих двух моментов (острый холецистит при обструкции пузырного протока, холангит).

После консультации с лечащим врачом как дополнительное средство лечения можно использовать травяные сборы, включающие проростки злаков.

Требуется: по 1 ст. л. проростков пшеницы, цветков календулы, 2 ст. л. проростков ячменя, 3 ч. л. травы спорыша большого, 250 мл спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Цветки календулы, проростки, спорыш залить спиртом и настаивать в прохладном темном месте в течение 3–4 недели. По истечении положенного времени настойку профильтровать.

Применение. Принимать по 10 капель полученной настойки с 1/2 стакана кипяченой воды 2 раза в день утром и вечером до еды.

Требуется: 2 ст. л. проростков овса, по 1 ст. л. проростков гречихи,

травы тысячелистника обыкновенного, травы бессмертника песчаного, плодов фенхеля, травы спорыша большого, листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. растительного сбора залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать на 20 минут в темном прохладном месте. После этого настой процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты перечной, травы полыни горькой, травы бессмертника песчаного, проростков гречихи, проростков ржи, 1 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, залить водой и варить на медленном огне в течение 20 минут. После этого отвар процедить и остудить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное средство.

Требуется: 3 ч. л. цветков бессмертника песчаного, по 1 ст. л. проростков кунжута, проростков овса, травы кориандра, 4 ч. л. листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Травы смешать, залить водой и варить на медленном огне в течение 15–20 минут. После этого накрыть отвар крышкой и настаивать 2 часа.

Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Лямблиоз

Лямблиоз – заболевание органов пищеварения, вызываемое паразитами – лямблиями. Источник инфекции – человек (больной или носитель). Заражение происходит через рот при попадании в организм загрязненных паразитами пищевых продуктов или воды, а также при занесении лямблий в рот грязными руками.

Лямблиоз может протекать бессимптомно, вызывая с течением времени хронические поражения печени, но может сопровождаться энтеритом, холециститом. Из наиболее часто встречающихся признаков заболевания отмечают систематические боли в животе, чаще в области правого подреберья; тошнота и рвота; диарея; снижение массы тела; отсутствие аппетита; гипо– или авитаминоз.

Диагностируется лямблиоз только врачом после ряда клинических и лабораторных исследований, им же назначается лечение.

При лямблиозе нет диетических ограничений, следует только уменьшить потребление сахара и сахаросодержащих продуктов.

Лекарственные растения и не дадут размножаться паразитам и помогут быстрее изгнать их из организма.

Требуется: 300 г семян тыквы обыкновенной, 150 г проростков подсолнечника.

Приготовление. Семена и проростки растереть пестиком, смешать до получения однородной массы.

Применение. Утром натощак принимать по 1 ст. л. каждые 5 – 10 минут. Через 3 часа после последнего приема выпить слабительное. Курс

лечения – 1 неделя.

Требуется: 10 г кукурузных рылец, 10 г проростков кунжута, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять в течение 20 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день в течение недели. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1 стакан проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Проростки залить горячей водой и томить на слабом огне до выпаривания 1/4 взятой жидкости. Процедить.

Применение. Принимать по 2 стакана 2–3 раза в день до еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 части корней девясила высокого и валерианы лекарственной, трав душицы и полыни, цветков пижмы обыкновенной, проростков овса, проростков кунжута, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 части травы астрагала, почек березы, корня

одуванчика, травы череды, травы тысячелистника, цветков ромашки, цветков календулы, цветков пижмы, проростков овса, проростков ячменя, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и кипятить на водяной бане 20 минут, настаивать в течение 45 минут, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 части цветков бессмертника, корня девясила, травы эдельвейса, корня сабельника, корня шлемника, травы мяты, проростков овса, проростков кунжута, проростков подсолнечника, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить горячей водой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Остудить при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ч. л. травы тимьяна ползучего, марьяна корня, травы василисника, листьев толокнянки, травы володушки, семян кориандра, листьев крапивы, корней ревеня, проростков кунжута, проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 части травы репешка, травы чистотела, почек березы, шишек ольхи, корня кровохлебки, травы вероники, травы золототысячника, проростков пшеницы, проростков ячменя, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать в течение 1 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Геморрой

Геморрой – увеличение объема сосудов прямой кишки, сопровождающееся кровотечениями, а иногда тромбозом и воспалением вен.

В основе заболевания лежат нарушения регуляции притока и оттока крови в кавернозных венах прямой кишки, приводящие к застою в них крови. Этому способствуют малоподвижный образ жизни, запоры и воспалительные или опухолевые процессы в прямой кишке и других органах малого таза. Длительное переполнение кавернозных телец вызывает расширение, истончение их стенок и покровных тканей, они легко травмируются с образованием мелких эрозий и разрывов. В результате возникают кровотечения при акте дефекации или гигиенической обработке области заднего прохода. Кроме того, образование эрозий и трещин покровных тканей создает условия для их инфицирования и развития воспалительных процессов на фоне тромбоза геморроидальных узлов (острый геморрой).

Для неосложненного геморроя характерны зуд в области анального отверстия, ощущение инородного тела, выделение капель или струйки алой

крови в конце акта дефекации, анемия. При осложнениях появляется сильная боль, повышается температура тела, возникают отек и гиперемия вокруг заднего прохода, затруднение акта дефекации, иногда задержка мочи. Течение заболевания чаще длительное с периодическим обострениями и осложнениями вплоть до выраженной анемии и гнойного воспаления, с тромбозом и некрозом узлов.

Средства, приготовленные на основе растительного сырья, окажут наиболее действенную помощь для уменьшения болей, снятия воспаления и остановки кровотечения при геморрое.

Требуется: по 1 ст. л. листьев крапивы, травы спорыша, проростков пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов. По истечении времени процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. проростков пшеницы, проростков овса, измельченной коры крушины, 2 стакана воды.

Приготовление. Кору крушины измельчить, растительное сырье смешать. Сбор залить кипятком, накрыть крышкой и настоять 40 минут. После этого процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. проростков овса, проростков кунжута, 2 ст. л. травы спорыша, 4 ч. л. измельченной коры калины, 3 стакана воды.

Приготовление. Спорыш и кору залить холодной водой и кипятить на

медленном огне в течение 30–40 минут, добавить проростки и настаивать 30 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: по 1 ст. л. проростков овса, травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 1 час настаиваться. По истечении положенного времени настой процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы маргаритки многолетней, 1 ст. л. проростков ячменя, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить холодной водой и настаивать 4 часа, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 3 ст. л. цветков или листьев просвирника, по 1 ст. л. проростков пшеницы, проростков кунжута, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Применять для примочек и сидячих ванночек при геморрое.

Требуется: 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 стакан воды, 4 ст. л. сока Melissa лекарственной.

Приготовление. Проростки залить кипятком и настаивать 20 минут, процедить.

Настой смешать со свежим соком мяты лекарственной.

Применение. Применять для примочек и сидячих ванночек при геморрое.

Требуется: 40 г морковной ботвы, 1/3 стакана проростков овса, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Повышение иммунитета

При заболеваниях пищеварительной системы, как и при любых других нарушениях в организме, иммунный статус снижается. Поэтому в курс лечения всегда включаются витаминно-минеральные комплексы. Как уже было сказано, проростки злаков содержат большое количество витаминов и минеральных соединений, что помогает повысить сопротивляемость организма инфекциям, активизировать его защитные силы. Пророщенные зерна включают в составы целебных средств, основу которых составляют лекарственные травы.

Требуется: 375 г алоэ, 1 апельсин, 500 г меда, 600 г красного вина, 100 г проростков пшеницы.

Приготовление. Апельсин натереть на мелкой терке, смешать с другими измельченными компонентами. Настаивать смесь 9 дней в

прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

Требуется: по 1 ст. л. проростков овса, проростков подсолнечника, лепестков чайной розы, цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. плодов рябины обыкновенной, измельченных плодов шиповника майского, по 1 ч. л. листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, липового цвета, 1 л воды.

Приготовление. В кипящую воду поместить смесь из растений и плодов, варить на медленном огне 10 минут, настаивать в теплом месте 8 часов. Процедить, довести до кипения и охладить.

Применение. Пить вместо чая. Принимать по 2 недели каждый месяц.

Требуется: 100 г цветочного меда, 50 г мелко нарезанного лука, 50 г проростков гречихи, 50 г проростков овса, 500 мл красного виноградного вина.

Приготовление. Смешать все компоненты, залить вином. Настаивать 10 дней в темном прохладном месте. Процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Кроме того что это средство повышает иммунитет и защищает от инфекций, оно обладает еще и мочегонным эффектом и успешно применяется в лечении заболеваний мочевыводящих путей.

Требуется: по 2 ч. л. измельченных корней алтея и мать-и-мачехи, проростков пшеницы, по 1 ч. л. травы душицы, проростков ячменя, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 1 ч. л. корня солодки гладкой, травы золототысячника, по 2 ч. л. корня одуванчика, плодов облепихи, плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 ст. л. проростков ржи, 1 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить горячей водой. Прокипятить на медленном огне в течение 10 минут, настоять 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Требуется: по 100 г изюма, кураги, плодов калины, по 1 ст. л. проростков ячменя, проростков гречихи, грецких орехов, 3 ст. л. проростков подсолнечника, сок 1 лимона, 10 ст. л. меда, 2 л воды.

Приготовление. Изюм, проростки и курагу пропустить через мясорубку, калину растолочь, добавить измельченные орехи, залить кипятком и кипятить на медленном огне 5 минут. Добавить мед и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану отвара натошак утром в теплом виде.

Требуется: по 1 ч. л. травы зверобоя обыкновенного, травы душицы, листьев подорожника большого, проростков кукурузы, проростков ржи, проростков овса, семян аниса, корня алтея, шалфея лекарственного, чабреца, черного чая, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Пить вместо чая. Профилактический курс – 1 неделя каждого месяца.

Требуется: по 1 ч. л. корня солодки гладкой, корня алтея, 1 ст. л. плодов рябины, по 2 ст. л. проростков гречихи и проростки кунжута, плодов шиповника, листьев черной смородины, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут и настаивать в течение 2 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. проростков овса, почек березы бородавчатой, листьев крапивы двудомной, проростков пшеницы, по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев черной смородины, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 3 часа.

Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Косметология

Любое неблагополучие в пищеварительном тракте отражается и на внешнем виде. Ухудшается цвет лица, кожа становится сухой, или наоборот, усиливается салоотделение, возникают воспалительные процессы. Неприятные изменения касаются и волос. Замечено, что при заболеваниях желудка усиливается их выпадение, появляется перхоть. Болезни кишечника делают волосы жирными, замедляют их рост.

Помимо того что проростки злаков обладают оздоровительным эффектом, их можно применять для ухода за кожей и волосами. Благодаря высокому содержанию полезных веществ они оказывают тонизирующее, противовоспалительное, увлажняющее действие, эффективно очищают и питают кожу, разглаживают морщины, способствуют укреплению и оздоровлению волос.

Освежить лицо поможет тонизирующая маска.

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты, крапивы и одуванчика, 1 ст. л. измельченных проростков пшеницы, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Зелень измельчить на мясорубке, затем 1 ст. л. полученной смеси растереть с творогом и измельченными в кашу проростками, добавить мед. Все перемешать до получения однородной массы.

Применение. Приготовленную маску на 20 минут наложить на лицо, затем смыть теплой водой.

Для увядающей кожи полезны маски из проростков овса.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных в кашу проростков овса, растительного масла, меда, 3 ст. л. молока.

Приготовление. Все компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Маску наложить на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Средства для сухой кожи

Требуется: по 1 ст. л. муки из овсяных проростков, растительного масла, 2–3 ст. л. кипящего молока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Остудив, маску наложить на 15–20 минут, затем смыть холодной водой.

Требуется: по 1 ст. л. муки из овсяных проростков, растительного масла, свежесжатого сока листьев березы, молодой крапивы или земляники (можно использовать сок смеси этих трав).

Приготовление. Все компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Наложить маску на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Требуется: 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки из пшеничных проростков, 1 желток, 1 ч. л. морковного сока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. наложить маску на кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 желток, 1 ч. л. муки из проростков гречихи, 1/2 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Желток растереть с мукой и маслом.

Применение. Полученную смесь наложить на лицо. Через 15–20 минут маску смыть теплой водой.

Требуется: по 1 ч. л. творога, жидкого меда, 2 ч. л клубничного сока, 2 ч. л. муки из проростков гречихи.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Толстым слоем наложить массу на лицо на 10–15 минут. Смыть холодной водой. Применять при тонкой, чувствительной коже.

Требуется: по 1 ч. л. сока малины, сливочного масла, сметаны, 1 яичный желток, 3 ч. л. муки из пшеничных проростков.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

Применение. Маску наложить на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Смыть теплой водой. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Подходит для сухой, раздраженной кожи.

Требуется: 3 абрикоса, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. кефира, 2 ст. л. муки из проростков овса.

Приготовление. Абрикосы размять в кашу, соединить с кефиром, соком лимона, овсяной мукой.

Применение. Наложить маску, оставить на 20 минут. Смыть теплой водой.

Подходит для всех типов кожи.

Требуется: 1/2 стакана измельченных лепестков розы, 1/2 стакана проростков овса, 3 стакана минеральной воды.

Приготовление. Смесь растений залить минеральной водой. Настаивать 1 сутки.

Процедить.

Применение. Протирать лосьоном лицо 2 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. натертого яблока, 1/3 стакана молока, 3 ч. л. муки из проростков овса.

Приготовление. Яблоко залить горячим молоком и нагревать на водяной бане в течение 10 минут. Далее добавить муку и тщательно перемешать.

Применение. Полученную кашу наложить на лицо, оставить на 15 минут. После чего смыть водой комнатной температуры.

Требуется: 1 плод хурмы, 2 ст. л. жирных сливок, 1 ст. л. измельченных проростков пшеницы.

Приготовление. Плод размять до получения кашицы, смешать со сливками и проростками.

Применение. Наложить массу на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Подходит для сухой стареющей кожи.

Средства для комбинированной и жирной кожи

Требуется: 1/3 стакана сока белой и красной смородины, 3 ст. л. муки из проростков овса.

Приготовление. Помешивая сок, постепенно добавлять муку до получения однородной массы.

Применение. Наложить маску на 10–15 минут. Смыть холодной водой. Подходит для жирной кожи с расширенными порами.

Требуется: по 1 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика и крапивы, проростков пшеницы, меда, 1 ч. л. воды.

Приготовление. Измельченные листья растереть с водой в кашицу, соединить с проростками, пропущенными через мясорубку, добавить мед, тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь наложить на лицо и оставить на 20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Требуется: по 1 ст. л. сока зеленых ягод смородины, столового уксуса, муки из проростков гречихи.

Приготовление. Сок с уксусом взбить до образования смеси белого цвета, тщательно перемешать с мукой из проростков гречихи.

Применение. Нанести на кожу лица на 10 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 3 ст. л. ягод красной смородины, 1 ст. л. проростков ячменя, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Ягоды раздавить и смешать с медом, проростки пропустить через мясорубку, все перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести на очищенную кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой.

Обладает отбеливающим эффектом.

Требуется: 1 ч. л. дрожжей, 1 ст. л. подогретого молока, 1 ст. л. пшеничных проростков.

Приготовление. Проростки пшеницы измельчить в кашу. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Наложить маску на 10 минут, смыть теплой водой.

Требуется: 1 взбитый белок, 2 ст. л. измельченных капустных листьев, 2 ст. л. пшеничных проростков, пропущенных через мясорубку.

Приготовление. Все компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Наложить на кожу лица на 15 минут, смыть теплой водой.

Требуется: 1 взбитый белок 2 ст. л. натертой на мелкой терке моркови, 2 ст. л. муки из проростков овса.

Приготовление. Все компоненты смешать до образования кашицеобразной массы.

Применение. Наложить на кожу лица на 15 минут, смыть теплой водой.

Средства для нормальной кожи

Требуется: 2 ст. л. творога, по 1 ч. л. нежирной сметаны, сока шпината, огурца, щавеля, 1 ст. л. муки из проростков ячменя.

Приготовление. Все компоненты размешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести на очищенную кожу лица на 15–20 минут,

смыть теплой водой. Использовать для отбеливания кожи, разглаживания морщин.

Требуется: 1 ст. л. свежих соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия и проростки залить кипятком и настаивать 30 минут.

Процедить.

Применение. Смочить косметическую салфетку в настое, наложить на лицо в виде компресса на 15–20 минут.

Требуется: 2 клубня молодого картофеля, 1 ч. л. муки из проростков овса.

Приготовление. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Из полученной кашицы отжать сок, тщательно перемешать с мукой.

Применение. Маску наложить на лицо на 15 минут, смыть прохладной водой.

Требуется: 1 ст. л. свежих листьев кипрея узколистного, 2 ст. л. проростков ячменя, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные листья кипрея и проростки залить кипятком и кипятить на водяной бане 30 минут, после чего охладить и процедить.

Применение. Смочить косметическую салфетку в настое, наложить на лицо в виде компресса на 15–20 минут.

Требуется: по 1 ч. л. меда, увлажняющего крема, муки из проростков гречихи, несколько капель сока лимона.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Наложить на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ст. л. теплого молока, 2 ч. л. муки из овсяных проростков.

Приготовление. Компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Равномерно наложить на кожу лица и оставить на 15 минут, смыть теплой водой.

Требуется: 2 ч. л. меда, 1 ст. л. проростков гречихи, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Мед разогреть на водяной бане, смешать с соком лимона, измельченными в кашу проростками. Смесь тщательно вымешать.

Применение. Наложить на кожу лица на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 ст. л. меда, по 3 ст. л. ягод черной смородины, пшеничных проростков.

Приготовление. Смородину и проростки пропустить через мясорубку, добавить мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Наложить на кожу лица и оставить на 15 минут. Смыть

теплой водой.

Средства по уходу за волосами

Настой для укрепления волос.

Требуется: по 1 ч. л. проростков пшеницы, цветков ромашки аптечной, корня лопуха, листьев крапивы двудомной, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить измельченные растения кипятком, настоять 30 минут.

Применение. Теплый настой втереть в кожу головы, накрыть полиэтиленом, завязать махровым полотенцем. Оставить на 40 минут. Затем тщательно смыть, применяя шампунь, подходящий вашему типу волос.

Отвар для укрепления волос.

Требуется: по 1 ст. л. проростков овса, проростков ячменя, шишек хмеля, корня лопуха и подорожника, 2 стакана воды.

Приготовление. Поместить измельченный сбор в эмалированную посуду, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 15 минут. Настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Втирать отвар в кожу головы не менее 10 минут. Накрыть волосы теплым полотенцем. Через 30 минут смыть.

Отвар для укрепления сухих и ломких волос

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней и корневищ аира

обыкновенного, 2 ст. л. проростков гречихи, 1 стакан воды.

Приготовление. Растительный сбор залить кипятком, поместить на водяную баню, нагревать не менее 10 минут. Остудить. Процедить.

Применение. Процеженный отвар в теплом виде втирать в кожу головы. Завязать голову теплым платком. Через 30 минут тщательно промыть волосы.

Средство для укрепления волос и придания им каштанового оттенка

Требуется: по 1/3 стакана коры дуба и луковой шелухи, 4 ст. л. проростков ржи, 1 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком, кипятить на водяной бане 1 час, сразу же процедить, остудить.

Применение. Втирать отвар в кожу головы, смачивая волосы по всей длине. На 1 час накрыть голову теплым платком. Затем высушить волосы, не смывая и не вытирая полотенцем.

Настой для укрепления волос

Требуется: по 2 ст. л. цветков мать-и-мачехи, листьев крапивы, 3 ст. л. проростков гречихи, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Настой втирать в кожу головы 2 раза в неделю. Не смывать.

Настой для укрепления волос

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, листьев шалфея,

проростков ячменя, проростков пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать в течение 20 минут.

Процедить.

Применение. Настой втирать в кожу головы 2 раза в неделю. Не смывать.

Средство для укрепления и стимуляции роста волос

Требуется: по 2 ст. л. цветков настурции, проростков ячменя, пшеницы, овса и гречихи, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить водой комнатной температуры, довести до кипения и кипятить 40 минут. Остудить, процедить.

Применение. Втирать отвар в кожу головы, смачивая волосы. Оставить на 40 минут под теплым платком. Промыть волосы проточной водой.

Средство от перхоти и для укрепления волос

Требуется: по 1 ст. л. травы пижмы обыкновенной, листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. проростков кунжута, 2 стакана воды.

Приготовление. Растения залить кипятком и настаивать в течение 2 часов.

Процедить.

Применение. Настой втирать в корни волос ежедневно. Не смывать. Курс лечения – 1 месяц.

Маска для укрепления волос

Требуется: 1-й состав: 3 ст. л. пропущенных через мясорубку проростков пшеницы, 1 яичный желток, 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. сока алоэ.

2-й состав: по 2 ст. л. цветков календулы, листьев крапивы, 3 ст. л. цветков ромашки, 3 л воды.

Приготовление. Проростки пшеницы, желток, сок алоэ, касторовое масло перемешать, чтобы получилась однородная масса. Сбор из календулы, ромашки и крапивы залить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Втереть 1-й состав в корни и распределить по волосам, накрыть полиэтиленовой пленкой, теплым платком, оставить на 2 часа. Затем смыть шампунем, разбавленным водой. Ополаскивать волосы процеженным настоем.

Укрепляющий ополаскиватель

Требуется: 5 ст. л. коры ивы белой, 3 ст. л. корня лопуха, 4 ст. л. проростков овса, 3 л воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком, прокипятить 10 минут.

Настоять в течение 1 часа. Процедить.

Применение. Ополаскивать волосы после мытья.

Средство для укрепления слабых, тонких волос

Требуется: по 1 ст. л. измельченного корня лопуха, шишек хмеля, 2 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. проростков гречихи, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 45 минут, процедить

и добавить сок алоэ.

Применение. Средство втереть в кожу головы, накрыть платком и оставить на 30 минут. Затем тщательно промыть волосы.

Средство для ополаскивания волос

Требуется: 4 ст. л. листьев крапивы двудомной, 3 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. проростков ячменя, 3 л воды.

Приготовление. Сбор залить горячей водой, довести до кипения и кипятить 5–7 минут на слабом огне. Затем остудить и процедить.

Применение. Ополаскивать волосы после мытья.

Средства от выпадения волос

Требуется: по 3 ст. л. измельченных в кашу проростков пшеницы, сока алоэ, 1 ст. л. коньяка, 5 ст. л. лукового сока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Втереть смесь в корни волос. Накрыть голову полиэтиленом, затем теплым платком. Смыть через 2 часа.

Требуется: по 3 ст. л. измельченной морковной ботвы, проростков овса, по 1 ст. л. лимонного сока, листьев мяты перечной, 3 стакана воды.

Приготовление. Проростки, морковную ботву и мяту залить кипятком, настаивать 30 минут. Процедить, добавить сок лимона.

Применение. 2 раза в неделю втирать полученный настой в волосы и кожу головы. Не смывать.

Требуется: по 2 ст. л. мелко нарезанных листьев березы, листьев черной смородины, проростков ячменя.

Приготовление. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. 3 раза в неделю ополаскивать настоем волосы.

Маска для укрепления волос

Требуется: по 2 ч. л. пропущенных через мясорубку проростков пшеницы, сока алоэ, 3 ч. л. лукового сока, по 1 ч. л. касторового масла, репейного масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Втереть смесь в корни волос. Надеть полиэтиленовую шапочку, завернуть голову теплым полотенцем. Через 2 часа смыть маску шампунем, разведенным водой.

Кулинария

Проростки злаков можно использовать и для приготовления вкусных и питательных кушаний, которые к тому же имеют диетическую ценность. Рецепты некоторых из них предлагаются вашему вниманию.

Напитки

Реджвелак

Требуется: 1/2 стакана пшеницы мягких сортов, 6 стаканов родниковой профильтрованной воды.

Приготовление. Пшеницу перебрать, замочить в слегка подсоленной воде, затем тщательно промыть, поместить зерна в литровую банку, залить небольшим количеством воды, чтобы покрыть зерна, накрыть горлышко банки марлей и настаивать в темном месте в течение 10–15 часов. Затем слить воду, не промывая пшеницу, проращивать зерна в течение суток.

Перемолоть однодневные ростки, залить их подготовленной водой и оставить еще на 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Реджевелак будет готов к употреблению на третий день. У него появится приятный запах и своеобразный лимонный вкус. Слить готовый напиток в другую банку и хранить в холодильнике. Пить его нужно теплым не менее 2 стаканов в день. На нем можно готовить супы или использовать для приготовления ферментных блюд с проростками семян.

Кунжутное молоко

Требуется: 1 стакан проростков кунжута, 4 стакана родниковой или профильтрованной воды.

Приготовление. Проростки вместе с водой перемешать в миксере, процедить.

Полученное молоко хранить в холодильнике и употреблять в теплом виде. В молоко можно добавить банан или клубнику.

Пшеничное молоко

Требуется: 1 стакан проростков пшеницы, 3 стакана профильтрованной воды, 1/2 стакана вымоченного изюма, 4 ст. л. молока.

Приготовление. Все ингредиенты смешать в миксере. Полученное молоко хранить в холодильнике и употреблять в теплом виде.

Йогурт из семян

Требуется: 1 стакан проростков подсолнечника, 1/2 стакана проростков овса, 2 стакана реджевелака.

Приготовление. Приготовить однородную смесь из проростков и реджевелака, вылить ее в стеклянную банку, накрыть салфеткой и оставить на 10–12 часов при комнатной температуре. Перед употреблением йогурт перемешать.

Закуски

Мягкий сыр из семян

Требуется: 2 стакана проростков подсолнечника, 1/2 стакана проростков кунжута (однодневных), 1 стакан реджевелака.

Приготовление. Измельчить проростки и добавить реджевелака, полученную смесь тщательно перемешать, поместить в чистую банку, накрыть салфеткой и оставить для брожения на 10–12 часов. После окончания ферментации слить излишек воды. В получившийся сыр можно

добавить измельченные орехи.

Мюсли из пророщенных зерен с фруктами и орехами

Требуется: по 1 ст. л. проросших зерен пшеницы и подсолнечника, по 50 г изюма и кукурузных хлопьев, по 2 яблока и мандарина, 1 банан, 1 ст. л. очищенных грецких орехов, 500 г сливок, молока или йогурта, 1 ст. л. фруктового сиропа.

Приготовление. Яблоки натереть на крупной терке, мандарины мелко порезать, банан размять, предварительно нарезав небольшими кусочками. Фрукты, изюм, орехи и ростки перемешать и разделить на 4 порции, положив их на тарелки. Смешать фруктовый сироп со сливками, молоком или йогуртом и полить этой смесью приготовленное блюдо. Сверху все посыпать кукурузными хлопьями. Мандарины и бананы можно заменить на другие фрукты и ягоды.

Лепешки из пророщенной пшеницы

Требуется: 1 стакан проростков пшеницы, 3 ст. л. воды.

Приготовление. Проросшие зерна пропустить через мясорубку, добавить холодной воды и сформовать лепешки. Выпекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10–15 минут.

Пышки

Требуется: 1 стакан молочной сыворотки, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2

стакана муки из пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Для получения муки пророщенные зерна пшеницы высушить и смолоть в кофемолке. В муку добавить яйцо, сметану и сыворотку. Замесить тесто. Поставить его на 20 минут в теплое место. Духовку разогреть до 200 °С.

Разделить тесто на шарики величиной с грецкий орех и выпекать пышки 20 минут.

Хлебцы

Требуется: 300 г муки из проростков ржи, 300 г муки из проростков пшеницы, 50 г дрожжей, 1 ч. л. сахара, 1 стакан пахты, 2 ч. л. соли, 75 г топленого масла.

Для посыпки: семена тмина и кунжута, крупная соль.

Приготовление. Просеять в миску ржаную и пшеничную муку, смешать, собрать в конус и сделать углубление. Замесить опару из дрожжей, сахара, 5 ст. л. теплой воды и небольшого количества муки, влить в углубление, накрыть полотенцем, поставить на 20 минут в теплое место, чтобы тесто подошло. Добавить к опаре пахту, соль и масло и замесить однородное пластичное тесто. Из получившегося теста сформовать хлебцы. Уложить их на смазанный маслом противень, накрыть полотенцем и еще раз дать подойти. Сделать на каждом хлебце 2–3 надреза, смазать молоком, посыпать тмином и солью. Выпекать на среднем огне около 30 минут.

Салаты

Заправочные соусы (ими можно заправлять любые салаты)

Требуется: 1 стакан кефира, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Кефир взбить с медом.

Требуется: 1 стакан кефира, 1 ст. л. меда, сок 1/2 лимона.

Приготовление. Мед смешать с лимонным соком, полученную смесь взбить с кефиром.

Требуется: 1 стакан кефира, сок 1 лимона, 3 зубчика чеснока.

Приготовление. Чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты смешать.

Требуется: 1 стакан проростков пшеницы, 1/2 стакана проростков кунжута, 1/2 стакана проростков ржи, 1 стакан очищенных и вымоченных кедровых орехов, 1 банан, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все ингредиенты. Салат можно заправить растительным маслом.

Требуется: 400 г цветной капусты, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 50 проростков кунжута, 50 г проростков овса, растительное масло, столовый уксус, сахар, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту отваривать в течение 7 минут в подсоленной воде, затем разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить проростки, уксус, сахар, перец. Переложить в салатник,

посыпать рублеными яйцами и мелко порезанным луком.

Требуется: 8 ягод чернослива без косточек, 1 стакан проростков пшеницы, половина яблока средних размеров, майонез по вкусу.

Приготовление. Замочить чернослив в воде на 8 часов. Яблоко натереть на мелкой терке. Все смешать. Салат заправить майонезом. Вместо чернослива можно использовать инжир.

Требуется: 2 баклажана, 2 помидора, 1 ст. л. проростков кунжута, 1 ст. л. проростков овса, кинза, чеснок, оливковое масло, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны обжарить на гриле, очистить. Мякоть мелко порубить. Добавить мелко порезанные помидоры, проростки кунжута и овса, чеснок и кинзу. Посолить. Заправить оливковым маслом. Перемешать.

Требуется: 100 г тыквы, 2 кислых яблока, 3 ст. л. проростков подсолнечника, 2 ст. л. натертого корня хрена, зелень петрушки, 100 г зеленого лука, 2 ст. л. сока клюквы, растительное масло, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными зеленым луком, проростками и петрушкой. Заправить тертым хреном, добавить клюквенный сок, растительное масло и тщательно перемешать.

Требуется: 1/2 стакана проростков подсолнечника (двухдневных), 1/2 стакана кедровых орешков или фундука (вымоченных в течение 8 – 10 часов), 3 ст. л. вымоченного изюма, 1 стакана яблочного сока (свежеприготовленного).

Приготовление. Смешать все компоненты в миксере. Есть по утрам на завтрак. Такую смесь можно приготовить с любыми проростками.

Требуется: 1 апельсин, 1/2 грейпфрута, 1/3 стакана апельсинового сока, 1/3 стакана проростков пшеницы.

Приготовление. Апельсин и грейпфрут мелко порезать и перемешать. Смешать апельсиновый сок и пропущенные через мясорубку проростки пшеницы. Полить салат получившейся массой.

Требуется: 5 ст. л. проростков овса, 100 г листьев сахарной свеклы, 100 г огурцов, 2–3 стебля зеленого чеснока, 200 г сметаны, 1 ст. л. меда, зелень укропа и соль по вкусу.

Приготовление. Промытые свекольные листья нарезать полосками, а огурцы – мелкими кубиками. Добавить мелко нарубленные чеснок и укроп. Залить взбитой сметаной, смешанной с медом и проростками. Слегка подсолить, хорошо перемешать и сразу подавать на стол.

Требуется: 2 клубня картофеля средней величины, 1/2 стакана проростков овса, 1/2 стакана зелени сельдерея, 3 ст. л. проростков подсолнечника, 1/2 лимона.

Приготовление. Картофель мелко нарезать или натереть на крупной терке, выжать на него сок лимона, добавить проращенные зерна овса и рубленый сельдерей. Сверху посыпать проростками подсолнечника. Блюдо готовят прямо перед подачей, так как картофель быстро темнеет.

Требуется: 1/2 стакана проращенных пшеничных зерен, 2 ч. л. кунжутных проростков, мед по вкусу.

Приготовление. Все тщательно перемешать, добавить мед.

Требуется: 100 г проростков кунжута, 100–150 г измельченных фруктов или ягод, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Проростки смешать с фруктами или ягодами. Салат заправить медом и растительным маслом.

Требуется: 100 г проростков подсолнечника, 50 г проростков кунжута, 50 г сухофруктов, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Сухофрукты замочить в холодной воде на 6 часов. Пропустить через мясорубку проростки и сухофрукты. Смешать с медом.

Применение. Полученную массу использовать для приготовления бутербродов, добавлять в каши или йогурты.

Требуется: 100 г проростков подсолнечника, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, растительное масло, зелень по вкусу.

Приготовление. Свеклу натереть на мелкой терке, добавить рубленый чеснок и проросшие зерна, заправить растительным маслом. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Требуется: по 50 г проростков овса, проростков ржи, очищенных грецких орехов, 100 г кольраби, 2 ст. л. натертой цедры лимона или апельсина, растительное масло и соль по вкусу.

Приготовление. Кольраби натереть на крупной терке, орехи измельчить. Все ингредиенты смешать. Салат посолить, добавить цедру и растительное масло.

Требуется: 5 ст. л. проростков пшеницы, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, зелень петрушки, укропа и кинзы, 1/3 стакана простокваши, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Капусту и морковь нашинковать, зелень измельчить. Овощи смешать, добавить проростки и заправить простоквашей, смешанной с лимонным соком.

Требуется: по 1/2 стакана проростков пшеницы, проростков ячменя, 1 проростков ржи, проростков гречихи, проростков подсолнечника, 1 морковь, 1 красная луковица, соль и растительное масло по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Все ингредиенты смешать, заправить растительным маслом.

Требуется: 5 ст. л. проростков ржи, 100 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 100 г простокваши, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока лимона.

Приготовление. Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить мелко порезанные яблоки, проростки и простоквашу, взбитую с медом и лимонным соком. Размешать.

Требуется: по 1/2 стакана проростков овса, проростков ячменя, 3 ст. л. морской капусты, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, 1 лимон или 1/2 грейпфрута, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Лук, морскую капусту и перец нарезать. Все компоненты перемешать, полить соком, выжатым из лимона или грейпфрута.

Требуется: 5 ст. л. проростков пшеницы, по 100 г огурцов и яблок, 2–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 1 ст. л. сиропа вишневого варенья.

Приготовление. Мелко порезать огурцы и яблоки, чеснок измельчить, добавить проростки и заправить майонезом, смешанным с вареньем.

Требуется: 5 ст. л. проростков овса, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 яичный желток, 2 стебля зеленого чеснока, зеленый лук, укроп, майонез и соль по вкусу.

Приготовление. Горошек смешать с проростками и мелко нарубленными зеленым луком и чесноком. Залить майонезом, заправленным желтком и измельченной зеленью укропа. Все перемешать и сразу подавать блюдо на стол.

Требуется: по 100 г листового салата, шпината, по 1/2 стакана проростков кунжута, проростков подсолнечника, нежареного миндаля, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. меда, 5 ст. л. оливкового масла, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Приготовление. Листья салата и шпинат промыть, высушить, порвать руками на небольшие кусочки. Яблоки очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Все смешать, добавить проращенные семена. Заправить смесью меда, оливкового масла и сока лимона.

Требуется: 50 г молодых листьев кислицы, 200 г листьев сныти, 50 г проростков ячменя, 20 г проростков ржи, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Зелень тщательно промыть. Листья сныти ошпарить кипятком и оставить на 5 – 10 минут. Сныть и кислицу мелко порезать, добавить проростки и заправить маслом.

Требуется: 100 г молодых листьев крапивы, по 50 г щавеля, листьев пастушьей сумки, проростков пшеницы, проростков овса, по 30 г листьев

одуванчика, березовых листочков, растительное масло и соль по вкусу.

Приготовление. Листья промыть, ошпарить кипятком, измельчить, добавить проростки, перемешать. Всю массу перемешать и заправить растительным маслом.

Требуется: по 50 г проростков пшеницы, проростков ржи, моркови, 150 г листьев салата, 2–3 стебля зеленого чеснока, зелень петрушки, соль и майонез по вкусу. Приготовление. Все компоненты смешать. Заправить салат растительным маслом.

Требуется: 50 г проростков гречихи, 100 г капусты, по 50 г моркови, клюквы и корня сельдерея, зелень петрушки, соль и растительное масло по вкусу.

Приготовление. Капусту мелко нашинковать, морковь и корень сельдерея потереть на крупной терке, зелень измельчить, добавить клюкву, проростки и заправить растительным маслом.

Требуется: по 50 г проростков пшеницы, проростков ячменя, 5 проростков подсолнечника, 150 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло и соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке, добавить проростки, заправить соком и растительным маслом.

Требуется: по 50 г проростков гречихи, проростков подсолнечника, проростков овса, 150 г зеленого салата, 50 г редиса, петрушка, растительное масло и соль по вкусу.

Приготовление. Салат нарезать полосками, редис – кружками. Все компоненты смешать и заправить растительным маслом.

Требуется: по 50 г проростков ячменя, проростков пшеницы, 30 г проростков кунжута, 150 г кабачков, пучок зеленого чеснока, 1 ст. л. кислого варенья, растительное масло, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Приготовление. Кабачки очистить, нарезать маленькими кубиками. Все компоненты смешать. Салат заправить растительным маслом, смешанным с вареньем.

Требуется: 5 ст. л. пшеничных проростков, любые дробленые орехи, растительное масло, изюм, курага или финики без косточек, мед и зерна мака по вкусу.

Приготовление. Проростки потолочь, добавить остальные ингредиенты. Все тщательно перемешать.

Требуется: по 100 г листьев подорожника, листьев одуванчика, листьев крапивы, щавеля, зеленого лука, проростков ячменя, 50 г проростков гречихи, 1 вареное яйцо, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Листья одуванчика замочить в холодной подсоленной воде на 30 минут, затем измельчить вместе с остальной зеленью. Все перемешать. Добавить рубленое яйцо, проростки и заправить сметаной.

Требуется: 200 г листьев лопуха, 30 г корня хрена, 50 г зеленого лука, 50 г проростков подсолнечника, 30 г проростков кунжута, сметана и соль по вкусу.

Приготовление. Вымытые листья лопуха бланшировать 2 минуты в кипящей воде, затем измельчить, смешать с проростками, зеленым луком и тертым хреном.

Полученную смесь посолить по вкусу и заправить сметаной.

Требуется: 1 морковь, 5 средних листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. проростков пшеницы, 3 ст. л. проростков овса, кефир, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, тщательно промытые листья мать-и-мачехи измельчить. Все перемешать, заправить по вкусу кефиром и солью.

Требуется: 4 свежих листа мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченного укропа, 200 г творога, 50 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. проростков кунжута.

Приготовление. Листья тщательно промыть, ошпарить кипятком, мелко порубить и смешать с творогом. Добавить зелень укропа, проростки, измельченное яйцо и натертый сыр. Массу взбить и поместить в холодильник на 1 час.

Первые блюда

Щи из крапивы

Требуется: по 00 г листьев крапивы, свекольной ботвы, 100 г лука зеленого, по 50 г зелени петрушки и укропа, проростков ржи и пшеницы, 2 яйца, 2 л воды, растительное масло и соль по вкусу.

Приготовление. Крапиву и свекольную ботву тщательно промыть, обдать кипятком и мелко порезать. Пассеровать на растительном масле в течение 3 минут, после чего выложить в кастрюлю, добавить измельченные лук, укроп, петрушку, проростки и залить кипятком. Посолить и варить 5

минут. Сваренные вкрутую яйца мелко порезать, разложить по порционным тарелкам и залить супом. По желанию можно добавить сметану.

Суп овощной

Требуется: 4 л воды, 3 клубня картофеля, 3 моркови, 3–4 помидора, 1 кабачок, 2 сладких перца, 1 луковица, 50 г проростков овса, 50 г проростков пшеницы, 4 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель, кабачки, перец, помидоры очистить, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь и спассеровать. Переложить в кастрюлю вместе с проростками, варить еще 10–15 минут. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп луковый

Требуется: 5 луковиц, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. проростков подсолнечника, 3 клубня картофеля, сок 1/2 лимона, 2 л воды, специи по вкусу.

Приготовление. Лук, нарезанный кольцами, обжарить до золотистого цвета в сливочном масле, перемешать с мукой, переложить в кипящую воду с маслом и натертым на крупной терке сырым картофелем, добавить проростки, посолить и варить до готовности. В тарелки с супом добавить лимонный сок.

Холодный борщ

Требуется: 500 г свеклы, 300 г свежих огурцов, по 100 г проростков ржи, зеленого лука, зелени укропа и петрушки, 300 г вареной колбасы или сосисок, 150 г буженины, 3 л воды, лимонный сок и соль по вкусу.

Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить, добавить лимонный сок. Варить в течение 10 минут, после чего остудить. Проростки, огурцы, лук, зелень, мясные продукты положить в охлажденный отвар свеклы. Настоять не менее 1 часа. В каждую тарелку можно положить половинку вареного яйца и сметану.

Суп из щавеля

Требуется: 1 кг щавеля, 150 г проростков овса, 50 г проростков пшеницы, 3–4 яйца, 200 г свежих огурцов, 150 г лука, 3 л воды, 150 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Перебрать, тщательно промыть в холодной воде листья щавеля, нарезать, залить кипящей водой, добавить проростки и варить при сильном кипении до мягкости (5 – 10 минут), после чего поставить на холод. Сварить вкрутую яйца, отделить белки и мелко нарезанный лук. Очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками свежие огурцы. Охлажденный суп заправить солью и сахаром по вкусу, положить в него рубленые белки, зеленый лук, огурцы. Растереть крутые желтки со сметаной, добавить в суп, хорошо размешать. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью укропа.

Суп из простокваши

Требуется: 2 л простокваши или кефира, 300 г помидоров, по 100 г

проростков кунжута, зелени петрушки и укропа, листьев салата, соль по вкусу.

Приготовление. В холодную простоквашу положить нарезанные дольками помидоры, проростки, мелко нарубленную зелень и посолить по вкусу.

Суп из проросшей пшеницы

Требуется: 400 мл воды, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 5 ст. л. проростков овса, 4 ст. л. проростков ржи, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Воду довести до кипения, заправить мелко нарезанным картофелем, измельченным луком и натертой на крупной терке морковью. Варить 10–15 минут, после чего добавить проростки, соль, специи. Проварить еще 5 минут. Настоять 10 минут и подавать на стол.

Крапивная заправка для супа

Требуется: 1 стакан пропущенной через мясорубку крапивы, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. проростков кунжута.

Приготовление. Крапиву размешать с размягченным сливочным маслом до состояния однородной массы, добавить проростки, еще раз перемешать.

Применение. Заправку добавлять в готовый суп по вкусу.

Горячие блюда

Каша из ячменных проростков

Требуется: 1 стакан проростков ячменя, 1 л воды, 1 стакан молока, 2–3 ст. л. меда, 2 ст. л. клюквенного или смородинового варенья, 100 г мака.

Приготовление. Проростки отварить только в воде на умеренном огне до готовности, добавить молоко и варить до загустения, все время помешивая. Мак залить кипятком, оставить на 5 минут. Затем воду слить, мак промыть, вновь залить кипятком. Распаренный мак перетереть пестиком, добавляя по 1/2 ч. л. кипятка к каждой 1 ст. л. мака. Подготовленный мак смешать с разваренными проростками, добавив мед, прогреть на слабом огне 5–7 минут, непрерывно помешивая, снять с огня и заправить вареньем.

Сочиво горячее

Требуется: 5 ст. л. проростков пшеницы, 1/2 ч. л. мака, 2 ст. л. лесных орехов, 3 ст. л. сухофруктов, 1/3 стакана меда.

Приготовление. На слабом огне поджарить на растительном масле мак, орехи, добавить истолченные пшеничные проростки и подогреть до полупрозрачного цвета зерен. Снять с огня, добавить сухофрукты и мед.

Овсяные котлеты

Требуется: 1/2 стакана проростков овса, 1 стакан воды, 100 г

сливочного масла, 1 луковица, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 стакан молотых сухарей, 1 яйцо, соль, перец – по вкусу.

Приготовление. Проростки залить водой и довести до кипения, варить до готовности. Воду слить, к проросткам добавить сливочное масло, измельченный и обжаренный лук, натертый сыр, мелко порезанный чеснок. Заправить молотыми сухарями, яйцом, солью и перцем. Все тщательно перемешать. Сформовать котлеты и жарить на разогретом подсолнечном масле.

Запеканка из проростков гречихи

Требуется: 1 стакан проростков гречихи, 1/3 стакана молока, 1 стакан воды, 400 г творога (полужирного), 100 г сливочного масла, 1 яйца, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. цедры лимона, 3 ст. л. сухарей панировочных, корица по вкусу.

Приготовление. Проростки залить кипятком и варить 10 минут, после чего добавить молоко. Когда каша станет густой, охладить ее. Творог смешать с яйцом, сахаром, специями и перемешать с кашей. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, наполнить подготовленной массой, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке.

Творожная запеканка

Требуется: 100 г нежирного творога, 1/2 яблока, 2 ст. л. измельченных листьев малины, 1 ст. л. проростков кунжута, 5 ст. л. проростков ячменя.

Приготовление. Творог смешать с натертым на крупной терке яблоком, листьями малины и проростками. Поставить в горячую духовку на 10 минут, после чего сразу же подавать к столу.

Голубцы

Требуется: свежие листья мать-и-мачехи, 1 морковь, 1 луковица, 100 г вареного риса, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. проростков пшеницы, 1 ст. л. проростков ячменя, 1 ст. л. томатной пасты.

Приготовление. Натертую на крупной терке морковь и мелко порезанный лук обжарить в масле, добавить рис, жарить 5 минут, затем добавить проростки. Жарить до готовности. Смесь заворачивать в листья мать-и-мачехи и тушить на медленном огне, добавив томат.

Каша из проросшей пшеницы

Требуется: 1/2 стакана проросших зерен пшеницы, 2 стакана молока (или воды), сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Зерна замочить на 6 часов в холодной воде. Затем довести до кипения и варить кашу до готовности на медленном огне. Заправить сливочным маслом.

Овощи, запеченные с сыром

Требуется: 6 помидоров, 5 баклажанов, 3 луковицы, 3 сладких перца, 200 г твердого сыра, 150 г проростков овса, 4–5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны и помидоры нарезать тонкими кусочками, лук и перец – кольцами. В сотейник налить немного растительного масла.

Нарезанные овощи укладывать слоями: помидоры, лук, сладкий перец, баклажаны, сверху положить слой проростков. Посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок и измельченную зелень, затем еще ряд помидоров. Сверху посыпать тертым сыром. Выпекать в умеренно нагретой духовке 15–20 минут.

Заключение

Вот и подошла к концу наша встреча. Как вы, наверное, уже убедились, проростки злаков – продукт, безусловно, полезный и необходимый как для лечения разного рода заболеваний, так и для их профилактики. В этой книге мы рассмотрели злаки как средство лечения заболеваний пищеварительной системы. Но их лечебное воздействие этим не ограничивается. Употребление проростков в пищу и в составе сборов лекарственных трав способствует оздоровлению при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, органов дыхания, мочевыделительной системы и пр. Да и совершенно здоровым людям проростки помогут сохранить здоровье, повысить работоспособность, усилить защитные реакции организма в борьбе с простудой и другими заболеваниями.