



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



### Эти рецепты помогут вам справиться с хроническим запором.

Смешать по 2 столовых ложки: свежего дробленого зерна (все равно какой зерновой культуры, но рекомендуется чередование); цельных семян льна; размельченного ореха (годятся все сорта, кроме арахиса); мелко нарезанных сушеных фруктов (например, инжир, финики, сливы, изюм). Смесь залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром можно добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу, которая не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой, можно подавать к завтраку. Не употребляйте ни в коем случае, как это иногда советуют, в качестве добавки свежие фрукты, так как смесь из зерновой каши и свежих овощей неизбежно приведет к бродильной диспепсии и явлениям непереносимости пищи. Кроме того, следует перейти на вегетарианскую полноценную пищу и ни в коем случае не нужно применять слабительные средства. Если эту кашу из свежего зерна есть каждый день на завтрак, то можно гарантировать, что уже через 3 дня установится регулярный стул. На этой стадии перестройки питания, когда в пищу употребляют кашу из круп грубого помола или хлеб того же помола, нельзя пить фруктовые соки, иначе возникнут явления брожения и метеоризм. В процессе такого питания полезны ежедневные теплые ванны в настое мяты, клизмы из теплого настоя мяты, позволяющие вывести твердые каловые массы из толстого кишечника и одновременно провести его санацию.

Смешать в равных по объему частях дробленые или грубого помола зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм), залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром в смесь добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

Размоченные сухие сливы и инжир оставляют на ночь в стакане теплого мятного чая, а затем едят в течение дня (до 0,5 кг), запивая мятным чаем, в котором они намокали ночью. Если бы все лекарственные средства были так же вкусны, как это!

Смешать сок половины лимона с одним стаканом теплой кипяченой воды и пить перед сном или утром за 30 минут до завтрака.

Сухие сливы или инжир оставить на ночь в воде. Утром при запоре съесть по 2–5 штук, запивая той же водой.

Разрезанные листья алоэ залить медом, настаивать в темном прохладном месте 30 дней, затем листья измельчить в кашицу и вновь настаивать с медом 30 дней, затем процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

При запорах очень полезно выпивать перед сном стакан прохладного настоя плодов шиповника без семян.

В 1/3 стакана теплого молока растворить чайную ложку засахаренного меда. Принимать при запорах перед сном.

При запорах полезно съесть натощак 2 сырых яблока с кожурой.

При запорах, глистах (острицах) натощак есть свежий репчатый лук с сеledкой.



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



До мороза нарвать, перебрать, промыть ягоды рябины красной. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и т. д. до самого верха посуды, обвязать тряпочкой, поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать месяц, затем, пока сироп не начнет бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа 25 г спирта). Принимать сироп при запоре по 1/3 стакана утром натощак, можно запивать холодной водой. Средство действует быстро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить.

Отруби — одно из самых популярных средств от запоров, в том числе длительных, хронических. Этот продукт воздействует мягко, не раздражая толстую кишку. Отруби обладают замечательной способностью впитывать влагу и, принимаемые с большим количеством жидкости, разбухают, образуя мягкую массу, легко проходящую через кишечник. Сырые или необработанные отруби более предпочтительны, чем обработанные. Две столовые ложки овсяных или ржаных отрубей залить стаканом горячего молока, настаивать, укутав, 30—40 минут. При запоре 1/2 стакана настоя отрубей есть утром натощак по чайной ложке. Можно проварить отруби в молоке — 15 минут на слабом огне. Отвар принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца, при этом раз в неделю делать очистительную клизму.

Лечение отрубями. Первый цикл — 10—12 дней. Чайную ложку отрубей заварить 1/3 стакана кипятка. После охлаждения процедить. Оставшийся мякиш съесть за три раза (во время завтрака, обеда и ужина). Второй цикл — 2 недели. Две столовые ложки отрубей залить 1/2 стакана кипятка. После охлаждения процедить и съесть мякиш также в 3 приема. Третий цикл — 2 месяца. Две чайные ложки сухих отрубей принимать во время еды 2—3 раза в день. Противопоказание — воспалительный процесс в любом участке пищеварительного канала. В таких случаях лучше принимать хлеб грубого помола.

Свежая вишня полезна при продолжительных запорах.

Свежие огурцы особенно полезны для лиц преклонного возраста, страдающих запорами.

Варить на слабом огне в 1 л воды 60 г изюма, 60 г чернослива до выпаривания жидкости наполовину. Столовая ложка плодов, запиваемая отваром каждые 1,5—2 часа, хорошее слабительное при хронических запорах.

Смешать в равных по объему частях мед и растительное масло. Принимать утром натощак по 3—4 столовых ложки смеси как слабительное.

Сильным слабительным действием обладают свежие темно-красные лепестки розы. При сильном запоре принимать по 30—40 г лепестков, тщательно разжевывая их, 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Миндальное масло в дозе 1/2~2 столовые ложки 3 раза в день до еды рекомендуется в качестве слабительного и нормализующего средства при запорах, лечении хронического гастрита и колита.

При запорах, особенно старческих, полезна похлебка из соевой муки. Для очищения кишечника ее следует употреблять 1—2 раза в месяц.

Сушеную сливу, особенно чернослив, по 10—20 штук назначают перед сном в качестве слабительного средства.



## - Ты победишь болезнь свою —

Программа планирования здоровья



При хронических колитах, сопровождающихся запорами, назначают 2—3 стакана свежего сока сырой тыквы.

Жирную свинину полезно есть при хронических запорах.

При болезнях кишечника, запорах полезно есть жареный сладкий миндаль.

При старческих запорах рекомендуется пить компот из свежих или сушеных плодов абрикоса.

От застарелых запоров, когда уже никакие слабительные не помогают, надо 1—2 раза в месяц основательно промывать толстую кишку, чтобы избавиться ее от скопившихся нечистот. Делают это следующим образом. Вначале ставят клизму из 0,5 л теплой воды, на другой день — из 1 л воды, затем пропускают сутки и ставят клизму из 2 л воды. В воду прибавляют немного поваренной соли или пищевой соды. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.

Полстакана растительного масла медленно впустить из маленькой спринцовки в задний проход. Хорошо иметь длинный резиновый шланг, чтобы ввести его в толстую кишку. Масло должно остаться до утра в кишечнике. Такая клизма прекрасно помогает при запорах.

Все фрукты, за исключением банана, полезны при запорах. Однако лучшее из слабительных — лесное яблоко. Оно очищает и укрепляет кишечник. Его регулярное употребление в течение 2—3 месяцев способствует выведению даже застарелых каловых масс. Лесное яблоко желательно принимать в сыром виде перед ужином. Двух-трех яблок достаточно для взрослого человека.

Пациенты, страдающие хроническими запорами, в течение нескольких дней должны питаться исключительно грушами или пить грушевый сок, но если запор не хронический, то даже одна груша среднего размера, съеденная после ужина или на завтрак, окажет желаемый эффект.

Один-два апельсина на ночь и такое же количество утром — отличное средство, стимулирующее кишечник. Апельсиновый сок улучшает перистальтику и помогает предотвратить отложение шлаков в толстой кишке.

Шпинат с незапамятных времен является признанным средством для оживления всего пищеварительного тракта; 100 мл сока сырого шпината, смешанного с равным количеством воды и выпиваемого дважды в день, в течение нескольких дней излечит даже наиболее серьезные случаи запоров.

Половину лимона выжать в стакан горячей воды, добавить 1/2 чайной ложки соли. Это тоже является эффективным средством от запоров.

Салат «метелка». Крупно натереть морковь, свеклу, яблоко — все в сыром виде. Два-три раза в день есть его по 70—100 г, заправив растительным маслом или сметаной. Салат обязательно съесть утром натощак и на ночь, за 2—3 часа до отхода ко сну. Отлично помогает салат после однодневного голодания.

В сезон дыни постарайтесь есть ее побольше. Надо помнить, что дыня не совместима ни с какой пищей. Она индивидуалистка и просто не переносит в кишечнике общества других продуктов. Организм отблагодарит вас за это лечение — отдаст все или почти все каловые завалы в кишечнике.

Очень полезна для кишечника слива. Порадуйте себя в сезон: в течение нескольких дней ешьте ее до отвала. Наиболее полезна и лечебна та слива, в которой легко отделяется косточка.

Чеснок успокаивает и снимает боли, убивает ненужную и восстанавливает



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



необходимую для кишечника бактериальную среду. Если ваш организм хорошо переносит чеснок, то в течение дня надо съесть один зубок, либо натерев им корочку черного хлеба, либо с маленьким кусочком сала (8—10 г). В таком количестве сало обладает прекрасным желчегонным эффектом, что также способствует нормальной перистальтике кишечника.

Усиливает работу кишечника ботва свеклы и редиса. Заварить 1—1,5 столовой ложки сухого или свежего сырья стаканом кипятка и пить вместо чая 5—6 раз в день по 1/4 стакана.

Очень хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта настой цветков ромашки аптечной: 1 столовая ложка цветков на 3 стакана кипятка, настаивать не более часа, процедить, пить без ограничения как чай.

В 1/2 стакана кефира добавить столовую ложку растительного масла, перемешать. Запивать 1/2 стакана кефира. Принимать ежедневно перед сном. Курс лечения — 2—3 месяца.

Смесь морковного сока с сывороткой для кишечного тракта дает замечательный слабительный эффект.

Чай из ботвы моркови. Летом использовать свежую ботву, а зимой заваривать высушенную. Можно пить по 1—3 стакана морковного сока в день. Лечение проводить в сентябре—ноябре.

Рецепт для зимы и весны: утром хорошо помыть морковь, залить ее холодной водой и оставить до вечера; натереть, съесть ее перед сном, тщательно пережевывая.

Лечебные клизмы с настоем семени льна: столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2—3 часа. На клизму брать 50 мл слегка подогретого настоя. При резком раздражении прямой кишки объем добавки настоя уменьшить до 20—30 мл и вводить не один, а три-четыре раза в день. Дает хороший результат и при геморрое.

Средство от спастического запора: 500 г тыквы, 1,5 стакана воды, 60 г крупы, 50 г сливочного масла. Очистить тыкву от семян и кожицы, порезать маленькими кусочками и слегка припустить в сливочном масле. Добавить соль по вкусу, а также манную крупу или пшено, которые предварительно прокалить в духовке и распарить, многократно обдав кипятком. Довести блюдо до готовности. Употреблять 2—4 раза в неделю на протяжении месяца. Результат — исчезновение болей.

При запорах у пожилых людей натереть 1—2 яблока, добавить 1—3 стакана молока и 1/2 чайной ложки меда. Съесть на первый завтрак в течение нескольких месяцев.

Перебрать зерно овса, хорошо промыть, высушить, мелко измельчить. Принимать 1 раз в день в качестве добавки к какому-либо блюду. Вначале брать порошок на кончике чайной ложки, постепенно увеличивая дозу и количество приемов (до 1/2 чайной ложки 3 раза в день). Принимать до получения положительного эффекта — ежедневного стула. Если нет результата и продолжают боли в животе, наблюдается метеоризм и вздутие кишечника, то через 1—2 недели приема увеличить дозу до чайной ложки 3 раза в день.

Летом заваривать чай из свежих листьев черной смородины. В течение дня выпивать 0,5 литра чая.



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Прекрасным средством для лечения запоров является ягода красной смородины. Ее полезно употреблять через 20—30 минут после еды. Лечение продолжать, пока есть ягода.

Летом хронические запоры хорошо лечить крыжовником. На протяжении 3—4 недель ежедневно съедать 300—500 г свежих ягод, а еще лучше варить из них компот.

Прекрасным средством лечения запоров является сок, приготовленный из тщательно вымытых неочищенных клубней картофеля. Не следует готовить впрок. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день: натощак, днем и перед сном. Можно приготовить и так: 1 кг картофеля хорошо вымыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Прокипятить его, пока он не станет клейким, добавить 50 г меда и еще раз прокипятить до загустения массы. Дать остыть. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке 2 раза в день: утром перед едой и вечером перед сном.

Зверобой используют в свежем или сушеном виде. Столовую ложку сырья залить стаканом кипятка. Заваривать, как чай. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Вкусное и полезное средство от запора — сладкий перец с растительным маслом. Принимать 3—4 раза в день по столовой ложке мелко нарезанного перца натощак, днем и на ночь. Можно приготовить сок из сладкого перца и моркови, взятых в равных количествах. Принимать натощак. Очень полезен для лечения толстого кишечника.

Белая репа обладает не только отличными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами. Натереть 200 г репы, отжать сок, добавить в него 50 г меда. Выпить за один раз, лучше всего натощак, до 6.30—6.40 утра. Через 15—20 минут произойдет полное освобождение кишечника. Чтобы добиться ежедневной работы кишечника, необходимо провести лечебный курс продолжительностью в неделю.

Прекрасный рецепт: в течение месяца в соленой воде держать огурцы. Затем рассол процедить и поставить в холодильник. Пить по десертной ложке через 20—30 минут после каждого приема пищи. Огурцы выбросить.

Наладить работу кишечника помогает рассыпчатая гречневая каша. При отсутствии желаемого результата на следующий день сварить легкий гречневый суп, заправив его луком и морковью.

Вкусное и доступное средство лечения запора — это салат из свежих яблок, квашеной капусты и мелко нарезанного белого хлеба, заправленный столовой ложкой растительного масла. Съесть натощак. Салат очень полезен и при наличии геморроя.

Пить не спеша небольшими глотками рассол квашеной капусты от 1/2 до 2 стаканов в день.

Смешать 1:1 свежеприготовленный сок редьки черной и рассол квашеной капусты. Пить по 1/3 стакана смеси 3—4 раза в день.

Осадок нерафинированного подсолнечного масла — чайная ложка на стакан простокваши — принимать не спеша небольшими глотками по 2 стакана в день при тяжелых, хронических запорах.

Сок из перезрелых огурцов — хорошее слабительное.



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Баклажаны предупреждают гнилостные процессы, засорения кишечника.

Смешать в равных по объему частях измельченные в мелкий порошок листья мяты и порошок асафетиды (ароматическая пищевая пряность). Принимать в малых дозах, от 250 до 500 мг, запивая мятным чаем. Смесь — сильное средство, улучшающее пищеварение, способствующее удалению скоплений пищи из желудочно-кишечного тракта. Она эффективна для дробления спрессованных фекальных масс, накопление которых вызвано чрезмерным потреблением мяса или неполноценной пищи, а также для уничтожения глистов, особенно круглых остриц. Смесь улучшает кишечную флору, устраняет кишечные газы, спазмы и боли.

Смешать (в частях по весу): листья мяты — 4, кору крушины — 3, плоды аниса — 2, цветки гвоздики — 1. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при лечении запоров по 1 стакану утром и вечером до еды.

Для масляной послабляющей клизмы требуется 50—200 г настоя (1:10 по весу) листьев мяты на любом растительном масле. Для приготовления настоя 50 г сухих измельченных листьев мяты залить 500 г горячего растительного масла, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, снять с огня, настоять до охлаждения, процедить. Хранить настой следует в холодильнике. Масляный настой подогреть в эмалированной посуде на кипящей водяной бане до 37—38°C, набрать в спринцовку с длинным наконечником и медленно ввести в прямую кишку вечером перед сном. Масло проникает между стенками толстой кишки и каловыми массами, обволакивая их, снимает спазмы кишечной мускулатуры, оказывает болеутоляющее, антисептическое, противовоспалительное действие, способствует дефекации. Обычно стул после масляной клизмы бывает через 10—12 часов. При постоянных атонических запорах взять 1/2 стакана мятного масла (настой 1:5 листьев мяты в растительном масле) и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход (хорошо сделать это через длинный резиновый наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна остаться до утра и очень помогает отхождению твердого кала и исчезновению запоров. Мятный чай исключительно полезно пить, если испражнения после клизм очень зловонны. После нескольких клизм выходят иной раз целые куски давнего зеленоватого зловонного кала, а желудок начинает действовать самостоятельно и гораздо лучше, чем до лечения. Тогда масляные клизмы надо заменить клизмами из настоя мяты, а затем и это отменить. Такие клизмы излечивают самые упорные запоры.

Выпить утром натощак 2 стакана воды с чайной ложкой питьевой соды.

Пить перед сном чашку не горячего настоя очищенных ягод шиповника.

Вместо слабительного поставить вечером (через 2 часа после еды, не раньше) клизму. А утром натощак выпить 1—2 стакана холодной, но не ледяной воды со щепоткой обыкновенной соли. Через час (не раньше) позавтракать. Так каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы ставить реже и, наконец, одну в 2 недели.

Через два часа после ужина (не раньше) поставить обычную очистительную клизму из 4—6 стаканов настоя цветков ромашки аптечной или воды с солью.



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Когда кишечник хорошо очистится, сразу же поставить вторую клизму — из чистой воды (не больше чашки). Эту клизму делать медленно через длинный наконечник, держа кружку невысоко над постелью. Жидкость оставить в кишечнике на всю ночь. За ночь вода всасывается в кишки и предупреждает запор следующего дня. Так делать 10—15 дней, пока запоры не прекратятся.

От застарелых запоров, когда уже никакие сильные слабительные не дают хороших результатов, надо делать раз или два в месяц основательное промывание толстой кишки, чтобы полностью избавиться от скопившихся нечистот. В первый день поставить клизму из 1 бутылки теплой воды, на другой день — из 2 бутылок. Затем пропустить сутки и поставить клизму из 4 бутылок. В воду каждый раз прибавлять немного обыкновенной соли или соды. Это дает отличные результаты. После третьей клизмы выходят иной раз целые куски застарелого, зеленоватого кала, а желудок начинает действовать самостоятельно и гораздо лучше, чем до лечения. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.

Страдающим постоянными запорами полезно пить компот из сушеных вишен и яблок (по 3—4 раза в день); рассол квашеной капусты с дрожжами (пить теплым по 1/2 стакана); воду, в которой вымачивалась брусника; воду, в которой долго варились овес или слива; сок редьки (пить в теплом виде). При сидячем образе жизни надо как можно больше пить кислого молока.

Подсолнечное масло рекомендуется пить как слабительное при хронических запорах.

Огуречный рассол имеет свойство слабительного. Огурцы должны быть в этом рассоле не менее месяца, без специй и приправ. Пить по 4 стакана в день.

Сок моркови огородной с небольшим количеством растительного масла является вкусным мягким слабительным средством, особенно для детей.

Вареные корнеплоды и клизмы из отвара красной свеклы применяют при длительных запорах.

Столовую ложку крыжовника обыкновенного кипятить 10 минут в стакане воды. Пить по 1/4 стакана в день, добавив сахар по вкусу.

Чайную ложку плодов аниса заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 1/2 часа до еды.

На осень—зиму—весну полезно засушить корень ревеня. Принимать за 20 минут до еды на кончике чайной ложки до тех пор, пока работа кишечника не нормализуется.

Для детей и людей пожилого возраста на зиму и весну заготавливают рябиновый сироп. Из 2 кг ягод рябины красной приготовить сок. Варить в три приема с 1 кг сахара, каждый раз доводя до кипения и давая остыть. Принимать по чайной ложке 4—5 раз в день после еды. Когда работа кишечника восстановится, принимать по чайной ложке 1—2 раза в день через 20 минут после еды.

Принимать по 1/2~1 чайной ложке сухого порошка ламинарии (морской капусты), запивая водой, 2 раза в день. Эффективен при хронических запорах. Применяется как легкое слабительное при хронических запорах. Препарат содержит соли йода, поэтому рекомендуется при атеросклерозе, но противопоказан при заболеваниях почек.

Ржаной хлеб показан лицам, страдающим хроническим запором.