

НАРОДНЫЕ  
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

*Чтобы*  
**ПЕЧЕНЬ**  
БЫЛА ЗДОРОВА

- Очищение натуральными методами •
- Избавление от недугов •
- Здоровье всего организма •



# Лидия Сергеевна Любимова

## Чтобы печень была здорова

### Серия «Народные методы лечения»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4951860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951860)*

*Чтобы печень была здорова: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009*

*ISBN 978-5-9717-0814-8*

#### **Аннотация**

Печень – самая большая железа в теле человека, ответственная за выполнение такой жизненно важной функции, как обезвреживание ядовитых веществ. От нее зависит здоровье всего организма. Признаков заболевания печени очень много, и они схожи с симптомами гриппа и переутомления. Внимательное отношение к своему физическому состоянию позволит вовремя принять профилактические меры и распознать истинные причины различных недугов. Книга рассказывает о простых и эффективных натуральных способах очищения печени, опробованных многолетней народной практикой, а также об авторских методиках Г. Шелтона, Г. Малахова, Н. Семеновой. Использование данных рекомендаций поможет избежать многих болезней, сохранить тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, способствует душевному спокойствию и равновесию.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	12
Строение печени	12
Функции печени	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Лидия Сергеевна Любимова Чтобы печень была здорова**

## **Введение**

Каждую минуту на Земле рождается двести шестьдесят беспомощных крохотных человечков. Они приходят в этот мир, не зная, что обладают великой силой и огромным запасом прочности. Лишь у небольшого процента новорожденных врачи выявляют различные патологии. А значит, здоровье – это норма, та незримая данность, которая, как высшее благословение, перетекает в таинстве любви от родителей к детям. Бесценное сокровище здоровья при разумном отношении к нему предполагает счастливую жизнь человека не менее ста двадцати лет. Так считают ученые.

Каждую секунду в мире умирает один человек при средней продолжительности жизни от тридцати шести лет в Зимбабве до восьмидесяти двух – в Японии. Лишь избранным удастся перешагнуть столетний рубеж физически самостоятельно и в ясном уме. Они вызывают в обществе противоре-

чивые чувства: от восхищения до неприятия. А между тем вовсе не обременительно если не отодвинуть, то хотя бы не спешить к порогу старости, за которым начинаются настоящие проблемы со здоровьем. И в этом нет ничего невозможного.

С первого дня жизни человек расходует дарованные ему природой ресурсы долголетия. Загрязненный воздух, тяжелая вода, сложные эмоции лишь часть негативных факторов, которые незамедлительно воздействуют на новый организм. Они словно приветствие незримого будущего: «Добро пожаловать в реальный мир, малыш. Отсчет начался. И не в последнюю очередь зависит от тебя, как долго он продлится, за сколько лет ты истратишь отпущенное тебе здоровье».

Но возведенное в принцип неправильное питание, неумение бережно эксплуатировать физическое тело, непонимание его истинных потребностей приводит к тому, что уже среди школьников значительно уменьшается процент здоровых детей. Ответственность за это возложена на родителей, но ведь и они во многом подвластны обстоятельствам и стереотипам, и их никто не учил главному: мудрому взаимодействию с самим собой и близкими.

Слова о здоровом образе жизни давно превратились в фоновый шум и перестали восприниматься всерьез даже на уровне подсознания. Агрессивная реклама продуктов и привычек, многие из которых действительно наносят непоправимый вред, подчинила себе здравый смысл. Ритм жизни со-

временного общества не предполагает лирических отступлений за жесткие рамки суровой повседневности.

Благие советы Всемирной организации здравоохранения звучат как насмешка и кажутся невыполнимыми. В самом деле, где, в какой стране, на каком производственном предприятии или в офисе какой компании при напряженном восьмичасовом рабочем графике возможно соблюдать эти рекомендации? Дробное шестиразовое питание с употреблением четырех-пяти порций овощей и фруктов в сутки? Полноценный сон не менее восьми часов? Трижды в неделю спортивные занятия? Утренние или вечерние пробежки? Кто может себе это позволить? За счет каких и чьих интересов?

И добровольно отказавшись от странных наставлений, захваченные круговертью суеты, мы живем, не обращая внимания на самих себя, каждый день подрываем свое здоровье и вспоминаем о нем, лишь когда оно начинает давать сбои. Но даже в этой безудержной гонке у всех нас есть немало шансов как можно дольше оставаться в числе здоровых.

Здоровье – категория, не более присущая медицине, нежели культуре. По определению философов, культура – это самоограничение. Не позволять себе пагубных привычек, ущербных эмоций, сохранять не только внешнюю, но и внутреннюю экологию, уважать себя – значит быть культурным и быть здоровым.

Печень – один из жизненно важных органов человеческо-

го организма, выполняющий наибольшее количество функций. Ее можно рассматривать как своеобразную лабораторию, в которой происходят фильтрация и очищение крови, накопление в виде гликогена глюкозы, являющейся резервом энергии, в которую превращается часть пищи, и, главное, вырабатывается желчь, необходимая для переваривания жиров. Кроме того, печень участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, а также играет большую роль в регуляции иммунных и эндокринных систем организма. Здоровая, чистая печень способна убить любую бациллу, обезвредить токсины. Поэтому от здоровья печени зависит состояние каждого органа, а в конечном итоге – и всего организма.

Большинство из нас живут по принципу: если ничего не болит – значит, здоров и беспокоиться не о чем. Но печень – такой орган, что ее возможные заболевания не всегда проявляются болезненно, поэтому выявить их сразу и начать своевременное лечение не представляется возможным. Иногда болезнь заходит так далеко, что сделать что-нибудь уже нельзя. Но, к счастью, есть внешние признаки, по которым можно определить, что с печенью не все в порядке. Нужно только внимательнее относиться к своему здоровью.

Симптомов того, что с нашей печенью что-то неладно, довольно много. В частности, признаки заболевания печени очень схожи с симптомами гриппа и переутомления. Это проявляется в быстрой утомляемости, слабости, апатии, нарушении памяти и способности к концентрации внима-

ния, бессоннице. Причиной таких симптомов является самоотравление организма, в том числе и чувствительных мозговых клеток. Отравление происходит из-за нарушения функции печени по обезвреживанию продуктов обменных процессов, а также ядов, поступающих извне. Поэтому если вы устаете от любой работы, часто впадаете в сонливость, склонны к обморокам, испытываете головные боли, чувствуете горечь во рту или изжогу, а также неприятные ощущения в области печени, значит, нужно обратиться к врачу для обследования.

Верным показателем хронических сбоев в работе печени служит постоянный желтоватый цвет белков глаз. Ну, а если белки из белых внезапно стали желтыми, нужно срочно бежать к врачу. Это один из характерных признаков такого страшного заболевания печени, как вирусный гепатит.

Окрашивание кожи в желтый цвет, или желтуха, также явный признак заболевания печени. При длительной желтухе из-за того, что вредные и ядовитые вещества попадают в кровь, а потом и в кожу, появляется кожный зуд. Это свидетельствует о нарушении обезвреживающей и выделительной функций печени и повышении в крови компонентов желчи. Нередко бывают кровоизлияния на коже.

Характерные сосудистые «звездочки» на теле тоже относятся к признакам, указывающим на далеко зашедшие патологические процессы предцирроза или цирроза печени. Помимо «звездочек» на коже легко образуются синяки, что явля-

ется следствием плохой свертываемости крови, так как из-за болезни печень не может в необходимом количестве вырабатывать вещества, контролирующие этот процесс.

Еще при заболеваниях печени могут появиться ощущение тяжести в правом подреберье или постоянные ноющие боли. Эти боли усиливаются при физической нагрузке, тряске в транспорте, употреблении в пищу острых и жареных блюд. Обычно боли сопровождаются потерей аппетита, отрыжкой, горечью, изжогой, тошнотой, рвотой. Проходят боли в состоянии покоя.

Неполадки в работе печени всегда отражаются на состоянии желчного пузыря и желчевыводящих путей. С нарушением процесса образования и выделения желчи происходят изменения и в пищеварении. Жиры не могут перевариваться полноценно и частично уходят из кишечника в неизмененном виде. Так как желчные пигменты также не поступают в кишку, экскременты обесцвечиваются, кал становится цвета замазки или даже белым. Но стул может быть и черного цвета, если заболевание осложнилось кровотечением из варикозно расширенных вен пищевода и верхних отделов желудка. Моча же, в отличие от кала, при болезнях печени, напротив, отчетливо темнеет и приобретает цвет от темно-желтого до темно-коричневого. У женщин могут быть нарушения менструального цикла, у мужчин – импотенция.

Важно отметить, что практически все перечисленные симптомы заболеваний проявляются на поздних стадиях па-

тологического процесса в печени. Чаще начальные стадии развития печеночной патологии характеризуются отсутствием каких бы то ни было жалоб. Но результаты лечения заболеваний печени в большой степени зависят от стадии развития болезни. Чем раньше начато лечение, тем на более оптимистичный результат можно рассчитывать. Но лучше всего не забывать о мерах профилактики болезней печени.

Что в вашем образе жизни может спровоцировать развитие заболевания?

Прежде всего, и это широко известно, разрушает печень прием алкоголя. Выпивая в романтической обстановке бокал вина с любимым человеком или потягивая пиво на дружеской вечеринке, задумываетесь ли вы о том, что наносите своей печени серьезный удар, предательский хук самому себе? Ведь именно печень пропустит через себя яд под названием «алкоголь», чтобы максимально уменьшить его влияние на ваш организм. Именно печень отфильтрует все вредные и даже смертельно опасные вещества, содержащиеся в столь притягательных напитках. И хотя этот орган обладает способностью к восстановлению, регулярный и обильный прием алкоголя не даст ей возможности вывести все яды из организма и накопить новые силы.

Неправильное питание тоже не лучшим образом сказывается на состоянии печени. Современный человек, как правило, не имеет возможности принимать пищу как следует, с чувством, с толком, с расстановкой: чашка кофе или стакан

чая с утра, в лучшем случае бутерброд; в обед вместо супа, второго блюда и компота тоже бутерброд, запиваемый кофе или соком, а то и просто водой. Слишком много дел, слишком мало времени; готовить и питаться полноценно некогда, и, в общем-то, сил на это уже не остается.

Сидячий образ жизни тоже не самое лучшее условие для нормальной работы этого чрезвычайно важного органа. В современном мире все больше людей занимаются умственным, а не физическим трудом. Весь день вы сидите за столом, выполняя свою работу, физических нагрузок очень мало, гулять, бегать, заниматься спортом некогда.

Множество других факторов также влияет на состояние этого крайне важного органа, от которого, как мы уже сказали, зависит здоровье всего организма. В этой книге мы постараемся рассказать о простых и эффективных натуральных методах очищения печени, которые помогут вам избежать многих болезней, сохранить свое тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, служит залогом сохранения душевного спокойствия и равновесия.

# Глава 1

## Строение и функции печени

### Строение печени

Печень – самая большая железа в теле позвоночных, в том числе и в теле человека. Этот непарный орган уникален и незаменим: после удаления печени, в отличие, например, от селезенки или желудка, человек жить не сможет и уже через 1–5 дней неизбежно умирает. Следовательно, заболевания или нарушения функции печени могут быть смертельно опасными, и игнорировать их ни в коем случае нельзя. Однако у печени есть громадный внутренний резерв, она обладает удивительной способностью восстанавливаться после повреждений, поэтому человек и другие млекопитающие могут выжить даже после удаления 70 % ткани печени.

Само название «печень» происходит от слова «печь». Действительно, печень обладает самой высокой температурой из всех органов человеческого тела. Это связано, скорее всего, с тем, что в печени на единицу массы приходится самое большое количество образующейся энергии. До 20 % массы клеток печени составляют митохондрии, называемые «силовыми станциями клетки». Они непрерывно вырабаты-

вают аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), чьи уникальные молекулы сохраняют внутри себя биологическую энергию. Эти молекулы распределяются по всему организму.

Располагается печень в правой верхней части брюшной полости и крепится связками к диафрагме, брюшной стенке, желудку и кишечнику. Состоит печень обычно из четырех частей: большой правой доли, меньшей левой и гораздо меньших хвостатой и квадратной долей, образующих ее заднюю нижнюю поверхность. Печень покрыта тонкой фиброзной оболочкой, так называемой глиссоновой капсулой. Консистенция печени мягкая, но плотная, цвет красно-коричневый. На верхней части печени имеется небольшая вогнутость. Оно образуется в результате давления сердца на печень через диафрагму. Печень человека занимает около 2,5 % от массы тела. Ее вес в среднем 1,5 кг у взрослых мужчин и 1,2 кг у женщин.

До 60 % массы печени составляют специальные печеночные клетки, называемые гепатоцитами. Они ответственны за всю специфическую работу печени. Клетки образуют печеночные дольки диаметром 1–1,5 мм и высотой 1,5–2 мм, расположенные вокруг центральной вены в виде радиальных балок. Стенки каждой клетки печени имеют сложное строение и выполняют несколько функций. Клетки одного и того же типа, составляющие ткань печени, могут различаться по своей внутренней структуре в зависимости от их места нахождения в этом органе.

Печень, так же как и другие органы, получает от сердца насыщенную кислородом кровь, чем в основном покрывает свои потребности в этом самом необходимом для жизни веществе. Наиболее важным сосудом печени является воротная вена, через которую насыщенная питательными веществами и токсинами кровь от органов пищеварения впадает в печень. В печени происходит фильтрация: отделяются все полезные вещества и разрушаются токсины. После фильтрации одни питательные вещества, усваиваясь, откладываются в печени, а другие через печеночные вены, осуществляющие отток крови от печени, распределяются по всему организму.

Помимо кровеносных сосудов в печени также есть желчевыводящие пути. Начинаются они с желчных канальцев, отходящих от каждой клетки печени. Канальцы соединяются в междольковые протоки, те, в свою очередь, объединяются в септальные протоки, которые, сливаясь, образуют внутрипеченочные протоки. В области ворот печени правый и левый печеночный протоки соединяются, создавая общий желчный проток, по которому вся выработанная в печени желчь поступает в желчный пузырь, где происходит ее накопление. Желчный пузырь находится в правой продольной борозде печени. В нем различают несколько частей: дно, тело и шейку. Кровь в него поступает из специальной пузырьной артерии, отходящей от большой печеночной артерии. Желчный пузырь вместе с желчными протоками образует желчевыводящие пути. Их стенки имеют мышцы, которые

при сокращении обеспечивают продвижение желчи. В некоторых местах мышечный слой утолщен и образует так называемые сфинктеры – своеобразные «ворота» для желчи.

Пока в организм не поступит свежая порция пищи, желчь для ее переработки не нужна, и сфинктеры находятся в закрытом состоянии. Но стоит вам поесть, как уже примерно через десять минут после того, как вы проглотили первый кусочек, желчь начинает активно вырабатываться. Желчный пузырь сокращается и выталкивает вырабатываемый секрет в желчные протоки, и сразу же после этого раскрываются мышечные ворота (сфинктеры), и желчь разом попадает в двенадцатиперстную кишку, разливаясь там. Если желчевыводящие пути в порядке и работают нормально, то за свое здоровье можно особо не бояться – у вашего организма дела идут хорошо. Но если нормальная работа желчного пузыря и желчевыводящих протоков нарушается, то тогда возможно развитие заболевания, которое называется дискинезией желчных путей. Другими словами, нарушения деятельности всей желчевыводящей системы происходит обычно тогда, когда расстраивается двигательная функция желчного пузыря и желчных протоков.

# Функции печени

В целом печень выполняет более 500 различных функций, и ее деятельность пока не удастся воспроизвести искусственным путем. В обобщенном виде можно выделить следующие основные функции печени:

- 1) детоксикационная;
- 2) выделительная;
- 3) синтетическая;
- 4) энергетическая;
- 5) гормональный обмен.

## Детоксикационная функция

Детоксикационная функция печени состоит в обезвреживании в результате происходящих в печени процессов биосинтеза ядовитых для человеческого организма веществ. Иногда они становятся безвредными или даже нейтральными органическими соединениями, чаще всего – белковыми. Происходит это путем окисления, восстановления, метилирования, ацетилирования и конъюгации с теми или иными веществами. В печени также активно идет синтез «защитных» веществ, например синтез мочевины. С ее помощью обезвреживается очень токсичный аммиак.

В печени также образуются парные соединения. К токси-

нам, которые сами уйти не могут, присоединяется определенное вещество, вместе с которым они через почки легко удаляются из организма. Примером может служить обезвреживание таких веществ, как фенол, крезол, скатол и индол, образующихся в результате гнилостных процессов, протекающих в кишечнике. Эти вредные вещества всасываются и с током крови поступают в печень, где обезвреживаются путем образования парных соединений с серной или глюкуроновой кислотой.

Глюкуроновая кислота участвует не только в обезвреживании продуктов гниения белковых веществ, образовавшихся в кишечнике, но и в связывании ряда других токсичных соединений, образующихся в результате процесса обмена в тканях. В частности, обладающий значительной токсичностью свободный, или непрямой, билирубин, взаимодействуя в печени с глюкуроновой кислотой, образует моно- и диглюкурониды билирубина.

Кроме того, печень принимает участие в понижении активности различных гормонов. С потоком крови гормоны попадают в печень, при этом их активность в большинстве случаев резко снижается или полностью утрачивается. Так, стероидные гормоны, подвергаясь микросомальному окислению, снижают свою активность, превращаясь затем в соответствующие глюкурониды и сульфаты.

## Выделительная функция

Выделительная функция печени действует за счет секреции желчи. Образование желчи происходит непрерывно и круглосуточно. Ее суточное количество, вырабатываемое клетками печени, у взрослого человека в среднем составляет от 0,5 до 1 л. Желчь на 82 % состоит из воды, на 12 % из желчных кислот, на 4 % из лецитина и других фосфолипидов, 0,7 % составляет холестерин, остальная часть содержит билирубин и другие вещества. После еды выделение желчи рефлекторно усиливается уже через 3-12 минут, причем одним из раздражителей, влияющих на ускорение этого процесса, является сама желчь.

Соли желчных кислот и свободные желчные кислоты эмульгируют жиры, чем облегчают их переваривание. Они также обеспечивают всасывание в тонкой кишке нерастворимых жирных кислот, холестерина, витаминов В, К, Е и солей кальция. Желчь создает благоприятные условия для переваривания пищи в тонком кишечнике, улучшает переваривание белков и углеводов, стимулирует моторику тонкой кишки, предупреждает развитие процессов гниения в кишечнике, оказывая противомикробное действие, стимулирует секрецию поджелудочной железой сока и желчеобразовательную функцию самой печени.

Желчь, образовавшаяся в клетках печени, сначала по

желчным капиллярам, а затем по желчным проходам поступает в печеночные протоки. Дальше ее путь зависит от наличия или отсутствия в данный момент процесса пищеварения. Если его нет, то желчь из печеночных протоков направляется прямо в желчный пузырь; когда же пищеварение есть, желчь через общий желчный проток поступает в двенадцатиперстную кишку, минуя желчный пузырь. Когда желчь из печени попадает в желчный пузырь, она изменяется как физически, так и химически. Во-первых, она становится более тяжелой, ее концентрация за сутки может увеличиться в 7-10 раз, во-вторых, она темнеет, и, в-третьих, меняется ее химическая активность.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.