

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • целенно

при
гастрите

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при гастрите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

Вечерская И.

100 рецептов при гастрите. Вкусно, полезно, душевно, целебно
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная
кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при гастрите. Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 процентов наших современников...Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает, – даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

Содержание

Предисловие	6
Способы лечения гастрита	8
Народные средства	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ирина Вечерская
100 рецептов при гастрите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Предисловие

Среди заболеваний органов пищеварения гастрит занимает первое место. Хроническим гастритом страдает не менее 50 % наших современников.

Гастрит – это воспаление слизистой (внутренней) оболочки желудка. Различают острую и хроническую формы заболевания.

Острый гастрит развивается, как правило, в ответ на интенсивное кратковременное патологическое воздействие повреждающего агента на слизистую оболочку желудка, например, в результате пищевого отравления, воздействия прижигающих жидкостей, алкоголя и его суррогатов, приема некоторых медикаментов в больших дозах, при употреблении чрезмерно острых, пряных пищевых продуктов, при непереносимости некоторых продуктов питания.

Хронический гастрит развивается постепенно, часто незаметно, исподволь и поначалу может не иметь отчетливых симптомов. У больных хроническим гастритом обнаруживаются дистрофические и воспалительные изменения слизистой оболочки, перестройка слизистой оболочки, расстройство секреции – нарушение выделения соляной кислоты, пищеварительных ферментов, защитной слизи, а также нарушение двигательной – моторной – функции желудка.

При размножении патогенных бактерий или попадании в желудок агрессивной среды иммунная система организма в ответ на разрушение слизистой вырабатывает специальные вещества, которые пытаются восстановить целостность слизистой желудка, и внешне такая борьба выражается воспалительной реакцией, болями, снижением аппетита, изжогой и прочими симптомами.

По виду воспаления гастрит делится на следующие формы:

- эрозивный (геморрагический) гастрит, при котором образуются кровоточащие эрозии на слизистой оболочке желудка;
 - поверхностный гастрит, при котором в процесс вовлечен только верхний слой слизистой оболочки;
 - атрофический гастрит;
 - гипертрофический гастрит;
 - гастрит с повышенной секрецией желудочного сока;
 - гастрит с пониженной секрецией желудочного сока.
- Разным формам присущи разные симптомы гастрита.

Причины возникновения

Выделяют 2 группы этиологических факторов, влияющих на возникновение гастрита.

Первая группа:

- длительное нарушение режима и ритма питания;
- длительное употребление пищи, которая вызывает раздражение желудка;
- длительное употребление агрессивных жидкостей (щелочные);
- длительное употребление алкоголя;
- длительное курение; длительное применение лекарств, которые способствуют развитию гастрита (сульфаниламиды, резерпин, хлорид калия);
- длительный контакт с вредными внешними раздражителями, связанными со спецификой работы (пыль, пары щелочей и кислот). Данный фактор является наиболее провокационным в плане влияния на развитие гастрита, хотя в настоящее время почти не учитывается.

Вторая группа:

- длительное нервное напряжение;

эндокринные заболевания – сахарный диабет,
тиреотоксикоз, гипотиреоз;
хронический дефицит витамина В₁₂ и железа;
хронический избыток токсинов, сопровождающий хроническую почечную недостаточность;
хронические инфекции;
аллергические заболевания; радиоактивное облучение;
гипоксия при сердечной и легочной недостаточности.

Развитию гастрита также способствуют болезнетворные бактерии, в том числе α-гемолитические стрептококки, и вирусы.

Симптомы

Типичные клинические проявления: боль и синдром (синдром – комплекс симптомов) диспепсии. Синдром диспепсии включает изжогу, отрыжку, тошноту, срыгивание, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, неустойчивый стул, метеоризм (вздутие живота), склонность к запорам.

Боль при хроническом гастрите в подавляющем большинстве случаев связана с приемом пищи. Локализуется боль обычно в подложечной области, значительно реже – в правом или левом подреберье. Возникает боль или спустя 10–15 минут после еды, или спустя 40–50 минут после приема пищи.

Боль при хроническом гастрите обычно носит тупой, ноющий характер, редко бывает интенсивной, как при язвенной болезни. Наряду с болью в подложечной области могут отмечаться также чувство тяжести, распираания, дискомфорт.

Способы лечения гастрита

Народные средства

◆ Принимать сок кислицы обыкновенной; сок отжимается из надземной части растения; пить сок кислицы по 1 ст. л. 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять мед.

◆ Принимать водочную настойку шишек кедра; приготовление настойки: следует взять поллитровую банку, заполнить треть ее объема измельченными кедровыми шишками, залить банку доверху водкой и настаивать в хорошо закупоренной посуде в каком-нибудь прохладном месте примерно неделю, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день; продолжительность курса лечения – один – два месяца.

◆ Один стакан хорошо промытого овса залить литром дистиллированной воды и настаивать в прохладном месте до 12 часов, потом поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, полчаса, затем настаивать средство еще 12 часов, процедить через марлю; объем отвара довести до литра дистиллированной водой; принимать это средство внутрь по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

◆ Принимать сок укропа огородного; отжимается сок из надземной части растения; пить сок по 1 ч. л. 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке; в средство можно добавлять мед.

◆ Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть).

◆ Принимать отвар травы базилика обыкновенного; приготовление отвара: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить: выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

◆ Принимать настой шишек хмеля обыкновенного; приготовление настоя: 2 ч. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Принимать настой цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 ч. л. сухих цветков залить 400 мл кипятка, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.

◆ Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 ст. л. настоя три – четыре раза в день до еды.

◆ Пить чай из корней пиона бело-цветкового; приготовление чая: 1 ст. л. сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить; выпить за один прием.

◆ Принимать настой листьев и корней земляники лесной; приготовление настоя: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

◆ Ванга при гастрите остром советовала выпивать каждое утро чашку чая из листьев вербы белой и сразу после этого – чашку свежего коровьего молока.

◆ Принимать смесь: 4 части сока сливы домашней, 2 части сока сливы колючей (терна) и 1 часть меда. Все смешать непосредственно перед употреблением; пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания: сахарный диабет.

◆ Сок картофеля свежеприготовленный; принимать по три четверти стакана натощак, после приема сока необходимо лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение десять дней, затем – десять дней перерыва и еще десять дней лечения.

Сырые, моченые, вареные ягоды брусники рекомендуется употреблять при пониженной кислотности желудочного сока.

◆ Плоды фенхеля – 20 г, корень алтея – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.

◆ Травы полыни горькой – 35 г, трава золототысячника – 35 г. 1 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.

◆ Травы чистотела – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, трава привороота – 10 г, корень любистка – 10 г, корень окопника лекарственного – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень просвирника (алтея) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

◆ Корень алтея – 30 г, корень окопника лекарственного – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

◆ Травы золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

◆ Листья Melissa – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки – 40 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

◆ Корень валерианы – 25 г, листья вахты трехлистной – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, кожура апельсина – 25 г. 2 ч. л. сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.

◆ 2 ст. л. травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать в течение дня за 30 минут до еды теплым по полстакана 3 раза в день.

◆ Порошок травы золототысячника. По 1–2 г несколько раз в день.

◆ Травы золототысячника – 20 г, трава зверобоя – 20 г. 2–3 ст. л. смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

◆ Корень окопника – 25 г, корень алтея – 25 г, трава девясила высокого – 25 г, трава чистотела – 15 г, листья мяты перечной – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г. 3 столовые ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

◆ Корень окопника – 20 г, корень валерианы – 20 г, корень алтея – 20 г, корень солодки – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья березы – 20 г, плоды аниса – 20 г. 2 ст. л. смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.

◆ Корень девясила высокого (порошок) – 20 г. Взять порошок на кончике ножа, смешать его с 1 ч. л. меда. Принимать 5 раз в день при гастрите.

◆ Листья и корень одуванчика – 30 г. 1 ст. л. настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Корень окопника – 50 г. 1 ст. л. корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля (укроп) – 20 г, листья Melissa – 70 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

◆ Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при гастрите.

◆ Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать 1:1 с сахаром. Принимать по 1–2 ч. л. на полстакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

◆ В виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в кон-

центрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 3-недельного перерыва лечение можно повторить. При пониженной кислотности желудочного сока.

Противопоказана мякоть сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

◆ Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

◆ 1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Гастрит лечат яблоками зеленых сортов. 2 яблока очистить от кожуры и сердцевин, натереть на мелкой терке и съесть рано утром. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Продолжительность лечения: первый месяц – ежедневно, второй – 2–3 раза в неделю, третий – один раз в неделю. При этом противопоказано молоко, жирная, острая и соленая пища, свежий хлеб, пряности, крепкий чай и кофе.

◆ Свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

◆ По 1 ч. л. облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

◆ Сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Сок черной смородины по 50–70 г 3 раза в день перед едой.

◆ Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя. 1 ч. л. камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой.

◆ 200 г кашицы чеснока залить 100 мл спирта, 700 мл прохладной воды и 20 мл 1%-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Принимать свежий сок хрена по 1 ст. л. утром и вечером.

◆ 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

◆ 50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ 1–2 ст. л. порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

◆ Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стакана в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

◆ Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

◆ Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

◆ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

◆ 4 ст. л. ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

◆ Плоды фенхеля – 20 г, корни алтея – 20 г, цветы ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара: 1 ст. л. сбора на стакан воды.

◆ Трава золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

◆ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, листья мяты – 70 г. Настой из 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

◆ Зверобой продырявленный – 10 г, репешок обыкновенный, трава – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл. При рвоте, сразу после нее обязательно принимать маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно расстройство желудка, рвота прекращаются после приема 3–5 порций настоя. Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настой принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

◆ Сушеница болотная, трава – 10 г, ромашка аптечная, трава – 10 г, роза крымская и белая, лепестки – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой, побеги – 10 г, репешок, надземная часть – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный, плоды – 30 г, укроп огородный, семена – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

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.