



ФЕВРАЛЬ

1 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Плохой аппетит может возникнуть в случае проникновения желчи в желудок, что иногда сопровождается тошнотой. Появляется аппетит только тогда, когда в желудке будет достаточное количество пепсинов (ферментов) и соляной кислоты.

Желчь печени имеет набор сильно щелочных ферментов, хотя и называемых желчными кислотами, которые, проникая в желудок, нейтрализуют кислотные элементы.

Поэтому, чтобы поднять аппетит, нужно уменьшить проникновение желчи в желудок или резко увеличить кислотность желудка.

Уменьшить проникновение желчи в желудок можно также путем **снижения** в рационе желчегонных продуктов.

К желчегонным продуктам относятся растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница.

2 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Для нормализации аппетита необходимо резко увеличить кислотность желудка за счет употребления в пищу пепсиностимулирующих продуктов.



К пепсиностимулирующим продуктам относятся сок капусты и подорожника, горчица, перец, хрен, петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), орех (мускатный), зверобой, зубровка, душица, аир, девясил, полынь, поваренная соль.

Вначале нужно есть вторые блюда (котлеты, шницели, бифштексы и тому подобные мясные и рыбные блюда), через 10 минут — первое (супы, борщи, рассольники, окрошки).

Такой порядок приема пищи необходим для того, чтобы не растворять желудочный сок другими жидкостями. В противном случае мясные продукты перевариваются плохо, а зачастую просто гниют и отравляют организм.

Пища должна быть всегда подкислена уксусом и подсолена. Причем подсаливать пищу необходимо в соответствии с ее вкусовыми качествами.

3 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Пища может быть как сырой, так и прошедшей тепловую обработку. Вкусовые качества сырой пищи полностью определяются пряностями, солью и уксусом. Вкус вареной пищи определяются еще и степенью варки.

Так, например, переваренный картофель — невкусный, он должен быть сыроватым и слегка хрустывать во рту.

Мясо также лучше не доваривать, а рыбу, наоборот, нужно переваривать. Яйца хороши сваренные и всмятку, и вкрутую.



Капусту, морковь, свеклу лучше переваривать в борщах, а мучные изделия (лапшу, макароны, вареники) нельзя ни переваривать, ни недovarивать.

Все каши надо готовить особым образом. Крупы необходимо вначале подвергнуть квашению (как капусту), а уже потом готовить каши. Точно так же вначале дробятся горох, фасоль, бобы, соя, а уж потом только варятся, но очень мало.

Длительная варка этих блюд бесполезна, так как они после брожения представляют собой типичную целлюлозу.

Длительность квашения всех круп может составлять от нескольких дней до нескольких недель.

4 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Если ухудшение аппетита вызвано болезнями луковицы двенадцатиперстной кишки, то необходимо вначале вылечить эту болезнь. Продукты питания должны соответствовать правилу парности.

Это значит, что вкусной пищей должна быть только та, которая находится в паре инь и ян, то есть кислотно-щелочная.

Например, вкусны сыр с хреном, холодец с горчицей или хреном, сосиски с капустой, мясо и яйца с картошкой, мясо с рисом (плов), рыба с лимоном, птица с яблоками, молоко с хлебом (тюрю), яйца с квасом (окрошка), сметана с блинчиками, мясо с вареным тестом пшеницы (пельмени), молоко с вареным тестом (лапша, макароны, вермишель, галушки), молоко с земляникой или клубникой, малиной, черникой, шелковицей.



5 ФЕВРАЛЯ. Погожевы о язвенной болезни двенадцатиперстной кишки

Язвенные дефекты внутренней оболочки желудочно-кишечного тракта могут причинять боль, вызывать рвоту, потерю аппетита и веса, появление крови в кале. Более точные симптомы зависят от того, какая именно часть пищеварительного тракта поражена. Если при наличии язвы у вас откроется кровотечение, вызовите «скорую», положите на живот пузырь со льдом и сосите маленькие кусочки льда.

Диетические ограничения назначают при обострении заболевания. Диета должна быть полноценной, содержащей необходимое количество белков. Главное — соблюдать ритм питания (4–5 раз в сутки), не есть сухомятку и исключить из рациона продукты, ухудшающие состояние и вызывающие обострение болезни.

Из рациона следует исключить черный хлеб, жилистое мясо, редьку, редиску, копчености, жареную пищу, яблоки, груши, грибы, пряности.

6 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Движение при язве желудка

Боли при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно предупредить умелым и вовремя проведенным расслаблением.

Научитесь успокаивающему дыханию. Эта процедура займет не более 5 минут, при этом вам понадобится подушка.

1. Лягте на спину, подложив подушку под колени. Руки положите под ключицы.



2. Медленно сделайте вдох так, чтобы часть грудной клетки, где находятся руки, поднялась.
3. Сделав глубокий вдох, затем, не торопясь, выдыхайте, стараясь выпустить из легких весь воздух; затем повторите все сначала. Прodelайте 5—10 таких дыхательных движений; прочувствуйте, как поднимается и опускается грудь.
4. Теперь положите руки на нижнюю часть грудной клетки. Снова сделайте медленный глубокий вдох и затем выдыхайте, пока не выпустите из легких абсолютно весь воздух. Прочувствуйте, как подымается и опадает эта часть грудной клетки, и зафиксируйте ощущения, когда легкие постепенно расширяются, наполняясь воздухом, и сжимаются во время выдоха. Повторите такие вдохи и выдохи 5—10 раз.
5. Положите руки на живот, по обе стороны от пупка. Сделайте медленный вдох, чувствуя, как живот при вдохе подымает руки и как они опускаются при выдохе. Обратите внимание, как во время вдоха и выдоха воздух поступает из верхней части легких в нижнюю. Повторите 5—10 раз.

7 ФЕВРАЛЯ. Движение при язве желудка

Не всегда можно провести описанное «успокоение» в тот момент, когда оно действительно необходимо. Надо сказать, что Лариса Погожева, проведя несколько раз описанное выше упражнение, запомнила то состояние, которое она испытывала после выполнения расслабления. И что же? Когда ей было это необходимо, она только несколько раз правильно дышала и после того, как располагала руки на нижней части грудной клетки, сразу же достигала желаемого



результата. Попробуйте и вы, мы уверены, что у вас получится, ведь ничего сложного тут нет.

8 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при язве желудка

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется комплекс очищающих организм мероприятий.

Очищение подорожником. Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе всю ночь. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды 3 раза в день (то есть нужна 1 ст. ложка семян на один день).

Курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете к следующему курсу очищения подорожником, и так — до выздоровления. Излечение наступает после 3—4 месяцев лечения.

Очищающие компрессы. Если вас донимают боли, положите горячий влажный компресс на область желудка и на прилегающую область спины. Тепло понижает активность желудка и расслабит мышцы желудочной стенки, что снимет спазм и уменьшит выделение желудочного сока.

Меняйте компресс, пока не пройдет боль. Советуем ставить горячие влажные компрессы также на живот и смежные отделы позвоночника, можно использовать душ слабого напора, направленный на подреберье или на пупок.

Лечение глиной. Пейте глиняную воду утром и вечером за полчаса до еды (2 ч. ложки порошка глины на стакан воды). Через 2 недели увеличьте количество глины до 3 ложек на стакан воды.



9 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при язве желудка

Шарики из жмыхов. Сырой картофель моют, не очищая от кожуры. Пропускают через мясорубку дважды. Принимают по 2 ст. ложки перед едой утром и вечером. Курс — 2–3 недели, затем неделя перерыва.

Ферментный квас. На 3 л свежей молочной сыворотки возьмите $\frac{1}{2}$ стакана семян льна. Поместив их в марлевый мешочек, погрузите с помощью камешка на дно банки. Добавьте 1 ч. ложку сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте 3 слоями марли. Перед употреблением процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

10 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Язва желудка

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные травяные рецепты:

Алоэ. В течение 3 месяцев 2 раза в день за 20 минут до еды съесть маленький кусочек листа алоэ.

Березовые почки. Залить 50 г березовых почек $\frac{1}{2}$ л водки, настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

Горец змеиный. 2 ст. ложки корневища горца змеиного заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка и кипятят 10 минут. Отвар остужают и процеживают. Пьют перед едой по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.