

как вылечить ХОЛЕЦИСТИТ

ИЮНЬ-ИЮЛЬ
2017

**АПТЕКА
здоровья**



*Без дорогих
лекарств*



- ❖ Тюбаж в домашних условиях
- ❖ Масляный экстракт лавра
- ❖ Диета при первых симптомах



как вылечить холецистит

**АПТЕКА
здоровья**
«АПТЕКА ЗДОРОВЬЯ»
№ 11(40), 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна Молдавская
Арт-директор Илона Большагина
Фоторедактор Ирина Белоусова
Издательский директор Мария Колоколкина
Финансовый директор Наталья Старкова
Директор по распространению Кирилл Егоренко
Начальник производственного отдела Светлана Пехтерева
Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮТКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ
Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна Трафимова

**Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»**

член Международной ассоциации периодической печати


**КОНЛИГА
МЕДИА**

Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес редакции и издателя АО «КОНЛИГА МЕДИА» 107082,
Москва, ул. Бакунинская, 71, стр. 10 **Телефон** (495) 775 1435
Электронный адрес shagi@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА», 156010, Кострома,
ул. Самоковская, 10 тел. +7 (4942) 49-15-11

Заказ № 41-07/26 Тираж 60 000 экз.
Цена свободная

 Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65017 от 10 марта 2016 г.

Информационная продукция для детей старше 16 лет.

 Все права на распространение в РФ и зарубежных странах
принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания в печать: 24.05.2017 в 15:00

Дата выхода в свет: 06.06.2017

Дата начала продаж: 13.06.2017

Составлено на основе писем, присланных в редакцию читателями журнала «Шаги к здоровью». За содержание советов читателей и способы их использования редакция ответственности не несет. Прежде чем воспользоваться тем или иным советом, посоветуйтесь с лечащим врачом. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock
Фото в номере: Shutterstock, TS/Fotobank.ru

*Дорогие
читатели!*

Можно ли жить так, чтобы ничего не болело? Можно! И стоит к этому стремиться. Что для этого нужно? Правильное питание, здоровый образ жизни и физическая активность. А если все-таки что-то болит? Попробуйте помочь своему организму справиться с болезнью самостоятельно, без лекарств. Используйте проверенные временем средства из арсенала народной медицины – не только русской, но и индийской, китайской и японской. Вы можете испробовать любое из них – конечно, с осторожностью, ведь даже безобидный горчичник может навредить, если забыть снять его на ночь. Если вы никогда не использовали это средство раньше и не знаете, подойдет ли оно вам, посоветуйтесь с врачом. В данной серии «Аптека здоровья» четыре выпуска: «Как пережить климакс», «Как избавиться от гастрита», «Как вылечить холецистит» и «Как выйти из депрессии». Мы надеемся, что они будут полезны вам, дорогие читатели! Будьте здоровы и берегите себя!

*Редакция
«Аптеки здоровья»*

Что такое холецистит?

Холецистит – это острое или хроническое воспаление желчного пузыря, как правило, имеющее бактериальную природу. Бактерии попадают в желчевыводящие пути с лимфой и кровью из очагов хронической инфекции в организме. Развитию воспалительного процесса способствует нарушение оттока желчи, которое возникает по разным причинам.

Чаще всего встречается дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, врожденные деформации желчных протоков. Болезни способствуют малоподвижный образ жизни, переедание, нарушения обмена веществ. Лечение холецистита подразумевает диету, лечение травами и увеличение двигательной активности.

Что такое дискинезия желчевыводящих путей?

Дискинезия – это нарушение тонуса и двигательной функции желчного пузыря, функционального характера, без признаков воспаления. Различают гипотоническую и гипертоническую диски-

незию. При гипотонической дискинезии желчный пузырь перерастянут желчью, вялый, с тонкими стенками. Боли в правом подреберье тянущие, нудные, с иррадиацией в шею, плечо. Отрыжка досаждают горечью, во рту сухость. Аппетита нет, настроение изменяется в худшую сторону. При гипертонической дискинезии боли носят острый, приступообразный характер и иногда сопровождаются тошнотой, рвотой. Такие больные при остром приступе могут оказаться на операционном столе. В промежутках между болями состояние хорошее, но малейший стресс – и все повторяется. Из-за разности симптомов вытекают и нюансы в лечении.

Как
лечится
гипотоническая
дискинезия

Для стимуляции общего состояния подойдет женьшень, пантокрин, китайский лимонник, аралия, золотой корень. Настойки лимонника и аралии (либо двух любых из этих растений), взятые по 50 мл, смешайте с 200 мл экстракта шиповника, соком трех лимонов и пейте по 1 ст. ложке утром и в обед 2–3 недели подряд. С желчегонными травами – зверобоем, бессмертником, девясилом, душицей, кукурузными рыльцами, будьте осторожнее. Пузырь и так перерастянут, к этому прибавится еще и избыток желчи, гонимой травами. В такой ситуации уместен тюбаж, слепое зондирование пузыря, но лишь после УЗИ и консультации врача.

Тюбаж проводится 2 раза в месяц, но при надобности и чаще.

При
дискинезии
в гипотонической
форме

Как
делать тюбаж
в домашних
условиях

За сутки до процедуры перейдите на овсяную кашу, фруктовые соки и «Эссен-туки № 17». На следующий день утром выпейте сразу или порциями 150 мл оливкового масла, заешьте лимоном и ложитесь на правый бок на час, подложив грелку. По-путно сделайте гимнастику, попеременно втягивая и надувая живот.

Итогом тюбажа будет жидкий стул зеленого цвета от примеси желчи, возможно, отойдут «немые» камешки и песок. Самое главное – наступит общее облегчение. После тюбажа следует полежать 20 минут в ванне с температурой воды 37–40 градусов, добавив в нее 3 капли эфирного масла мелиссы и 2 капли лаванды. Такие ванны повторите в течение недели, по-путно принимая гомеопатические гранулы «Успокой».

При
дискинезии
в гипертониче-
ской форме

Как лечится
гипертоническая
дискинезия
(тонус повышен)

Снять боль эффективно помогут спазмолитики. Тюбаж при этом не показан! Пузырь напряжен, и любые манипуляции с ним вызовут дополнительные сокращения и мучения. Снизят повышенный тонус желчного пузыря успокаивающие травы и коренья.

Корни валерианы, девясил, мята, пустырник, измельченные плоды шиповника, взятые в равных частях, заварите стаканом крутого кипятка, выдержите на медленном огне 10–15 минут, охладите, процедите и принимайте по ½ стакана на ночь. Если боли сопровождаются вздутием кишечника, используйте семена укропа, ромашку, чабрец, почки березы и бессмертника. При жидком стуле пейте по ½ стакана 3–4 раза в



день настой из коры дуба, кровохлебки, зверобоя и черной смородины. Снимает спазмы пузыря минеральная вода в теплом виде и без газа: «Эссен-туки № 4 и 20», «Нарзан № 7», «Славяновская», «Смирновская». Облегчат боль 20–минутные ванны с температурой воды 40–42 градуса и ароматическим маслом апельсина и розмарина (по 3 капли). Таким же действием обладают нагретые в мешочке соль или овес в виде аппликаций на правое под-реберье.