

Алевтина Корзунова

Дисбактериоз



Алевтина Корзунова

Дисбактериоз

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Дисбактериоз / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Что такое дисбактериоз, чем вызывается, как проявляется и, самое главное, как лечится – ответы на все вопросы вы узнаете на страницах этой книги. Я расскажу вам о том, как обезопасить себя от дисбактериоза и что делать, чтобы избавиться от него. В этом нам помогут правильное питание, ароматные масла, и, конечно, травы. Знание – сила!

Содержание

Введение	6
Глава 1. Невидимые друзья и враги	7
Глава 2. Здоровый кишечник – хорошее самочувствие	10
Понос	11
Запор	18
Метеоризм (вздутие живота)	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Алевтина Корзунова

Дизбактериоз

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Добрый день, дорогие мои читатели! Вот мы и встретились снова. В новой книге я хочу обсудить проблему, которая может стать причиной многих неприятностей. Это дисбактериоз. Ко мне, семейному врачу, постоянно приходят пациенты, жалующиеся то на расстройства кишечника, то на дерматит, то на кашель, то на боли при мочеиспускании. Казалось бы, между ними нет ничего общего. Но это только на первый взгляд. Их общая проблема – это дисбактериоз.

Что это такое, чем вызывается, как проявляется и, самое главное, как лечится – ответы на все вопросы вы узнаете на страницах этой книги. Я расскажу вам о том, как обезопасить себя от дисбактериоза и что делать, чтобы избавиться от него. В этом нам помогут правильное питание, ароматные масла, и, конечно, травы. Знание – сила!

Глава 1. Невидимые друзья и враги

Сейчас речь у нас пойдет о бактериях. Это живые организмы, видимые только под микроскопом. Вы даже не поверите, сколько существует различных видов бактерий. Внешне они могут быть круглые (их называют кокки), палочковидные (бациллы), в виде запятой (спириллы), а также неправильной формы. Пищей им служит практически все: некоторые питаются неорганическими веществами, другие – тем, что остается после других, более крупных существ, третьим подавай свежее мясо или кровь.

Бактерии обитают везде: в земле, в воде, в воздухе. Домом им могут служить также растения и животные. Человек, разумеется, не исключение.

В каждом из нас живут миллиарды бактерий. Они живут там, где есть сообщение с внешней средой: на коже, в носу и во рту, в мочеиспускательном канале и кишечнике, а у женщин еще и во влагалище. Особенно много микроорганизмов именно в толстом кишечнике, все вместе они весят около 3 кг! Всех этих жителей называют нормальной микрофлорой.

Большинство людей считает, что бактерии вредны. Да, конечно, есть микробы, вызывающие очень серьезные заболевания, однако есть и такие, которые помогают нам. Они живут в нашем организме, образуя своеобразную пленку. Эта пленка не дает вредным бактериям сделать свое дело.

Без микробов кишечник не мог бы нормально работать. Он лишился бы необходимой защиты и питания. Бактерии помогают удерживать воду, что способствует регулярному очищению кишечника. Бифидо- и лактобактерии, кишечная палочка, энтерококки вырабатывают витамины и белки, помогают печени обезвреживать различные ядовитые веществ. Кроме того, они не дают образовываться опухолевым клеткам. У микробов есть еще одна очень важная задача: они тренируют наш иммунитет. Как вы знаете, именно иммунитет спасает нас от болезней и помогает вылечиться. Однако, когда ребенок только-только родился, его иммунитет еще слабый. Для того чтобы научиться справляться с болезнями (в том числе и с теми, которые вызваны именно бактериями), он должен потренироваться. Вот опять находится работа для бактерий.

Однако есть еще одна группа микробов. Они занимают промежуточное положение между опасными и полезными. Они тоже обитают в нашем организме. До поры, до времени они живут тихо, спокойно, никому не мешая. Однажды что-то изменяется. Или иммунитет ослабевает, пытаюсь справиться с какой-нибудь болезнью, или полезных микробов вдруг станет меньше. Тогда эти тихие бактерии начинают быстро размножаться, вызывая различные расстройства. Именно такое состояние и называется дисбактериозом. Симптомы его могут быть самыми разнообразными. Иногда они маскируются под другие заболевания, иногда их узнаешь с первого взгляда. Все зависит от места возникновения дисбактериоза и от тех бактерий, которые внезапно проснулись.

Кроме того, если полезных бактерий становится меньше, их место могут занять и те, кто раньше не осмеливался на это. Это микробы, вызывающие различные заболевания. Вот и получается, что дисбактериоз может стать причиной довольно серьезных проблем.

Теперь давайте поговорим о том, как возникает дисбактериоз. Самой главной его причиной является употребление антибиотиков.

С открытием антибиотиков медицина сделала огромный рывок вперед. Теперь врачи получили возможность справиться с бактериями, вирусами и прочими невидимыми врагами. А ведь это открытие было случайным, впрочем, как и многие великие открытия. В оставленную открытой чашку Петри с питательным бульоном, в котором разводились бактерии для исследования, попала плесень. Если бы никому тогда не известный ученый просто выбросил бы испорченный бульон, все могло бы быть иначе. А он решил посмотреть его под микроско-

пом, просто так, из любопытства. Каково же было его удивление, когда он обнаружил, что бактерии погибли. Потом обнаружилось, что произошло это именно из-за плесени. Дальнейшие исследования принесли ученому мировую славу и Нобелевскую премию, а всему человечеству – первый антибиотик – пенициллин. Имя этого ученого вы наверняка слышали. Его звали Александр Флеминг.

С тех пор прошло уже почти 100 лет. Теперь антибиотики получают не только из плесени, но и из других грибов (а плесень это именно гриб, только очень маленький), из растений и даже бактерий. Есть и искусственные антибиотики, которые получают в химических лабораториях.

Что такое антибиотик? «Анти» в переводе с латинского значит «против», биос – «жизнь». Это вещество, убивающее микробы. К ним относятся не только бактерии, но и вирусы, и простейшие, и некоторые грибы. Антибиотики применяются для лечения самых разных заболеваний. Теперь уже не уносят столько жизней туберкулез и холера. А все благодаря любознательности Александра Флеминга.

Но у любой медали есть и обратная сторона. Большая часть антибиотиков не делает различий между полезными и вредными бактериями, тем более, что они могут быть очень близкими родственниками. В результате лечения часть нашей нормальной микрофлоры погибает, и развивается дисбактериоз. Разумеется, его вылечить гораздо проще, чем ту же холеру или дизентерию, так что антибиотики применялись, применяются и будут применяться еще очень долго.

Итак, главная причина дисбактериоза – это антибиотики. Но этим дело не ограничивается. Что еще не нравится нашей микрофлоре?

Тяжелые заболевания, вызванные бактериями и вирусами, тоже не проходят даром. Ведь все незваные гости выделяют вещества, вредные не только для нашего организма, но и для наших маленьких спутников. А еще такие заболевания всегда лечатся антибиотиками. Никуда тут не денешься.

Образ жизни тоже играет немаловажную роль в развитии дисбактериоза. Неправильное питание и употребление алкоголя наносят удар по бактериям кишечника, а курение – по бактериям дыхательных путей. А потом может идти цепная реакция: проблемы с кишечником ведут к неприятностям с кожей и т. д.

Стресс, постоянные волнения и переживания влияют не только на наши нервы, но и на микрофлору. Многие на своем опыте знают, что сессия в институте влечет за собой проблемы с кишечником. Запор или, наоборот, понос (это уж у кого как) – постоянные спутники экзаменов. А виной всему все те же бактерии.

Как я уже говорил, бактерии живут в разных частях нашего организма. А значит, и дисбактериоз бывает разный. Дисбактериоз кишечника, дисбактериоз кожи, дисбактериоз дыхательных путей – да каких их только не бывает. И проявления у каждого свои. Думаю, гораздо удобнее будет говорить о них отдельно.

После описания каждого проявления того или иного дисбактериоза я буду давать способы избавления от него. Дело в том, что собственно дисбактериоз лечится довольно долго, а от неприятных симптомов нужно избавляться как можно быстрее. Я расскажу исключительно о народных методах лечения, поскольку сам отдаю предпочтение именно им. Дело в том, что всевозможные таблетки содержат лекарство в больших концентрациях. Отсюда и такое огромное число противопоказаний. А народные средства лечения куда более ласково обращаются с нашим организмом.

Особое внимание я буду уделять травам. Искусство фитотерапии человек начал осваивать еще давно, в первобытную эпоху. Сейчас же свойства большинства растений известны, из них производят все те же таблетки и микстуры. Но настои и отвары трав все равно остаются превосходным средством от многих заболеваний.

Не спору, лечение травами занимает куда больше времени, чем при регулярном приеме таблеток. Но не зря же люди придумали поговорку «Поспешишь – людей насмешишь». Быстро еще не значит хорошо. Лекарственные растения содержат нужные вещества в гораздо меньших количествах, и побочных действий они тоже оказывают меньше. Однако это не значит, что у трав нет противопоказаний. Они есть, и я о них обязательно буду говорить.

У фитотерапии есть и еще одно несомненное достоинство: цена. Даже если вы будете покупать нужные травы в аптеке, вам понадобится не так много денег. Но лучше всего собирать травы самому. Это не так сложно, нужно лишь желание, время и немного терпения. Я как врач настоятельно советую как можно чаще выбираться на природу. Свежий воздух всегда полезен. А если время проведено с пользой – это совсем хорошо. Более подробные советы о том, как, когда и где собирать лекарственные растения, я дам в конце книги. А сейчас пора перейти к проявлениям и способам лечения дисбактериоза.

Глава 2. Здоровый кишечник – хорошее самочувствие

Я думаю, начать стоит с самого распространенного вида дисбактериоза – дисбактериоза кишечника. Почему именно с него? Во-первых, он возникает чаще всего, а, во-вторых, он ведет к нарушению микрофлоры других частей тела. Особенно сильно страдают кожа и рот. Но и сам кишечник тоже не молчит в ответ на грубое обращение с его бактериями.

Думаю, не смысла перечислять всех многочисленных обитателей кишечника, слишком их там много. Большинство из них никак не влияют на наш организм: живут себе и живут. Есть и полезные бактерии. Среди них кишечная палочка, лактобактерии, бифидобактерии, энтерококки и некоторые другие. У них много разных задач, главная из которых – тренировка иммунитета (особенно в этом преуспела кишечная палочка, поскольку она является очень близким родственником некоторых опасных бактерий). Кроме того, они способствуют перевариванию и всасыванию пищи, а также не дают размножаться бактериям, вызывающим заболевания.

Если же этих бактерий становится меньше, сразу начинают расти другие, не такие дружелюбные. Это в основном микроскопические грибы и протеи. Кроме того, могут появиться те самые родственники кишечной палочки, о которых я уже говорил. Что мы имеем в результате? Всевозможные нарушения функции кишечника. Давайте разберем их все подробно, а заодно сразу разберем, как с ними справиться.

Понос

Это расстройство встречается чаще всего. Это очень частый, жидкий стул. Он обычно сопровождается сильными болями в животе, которые возникают из-за того, что жидкость, смешанная с калом, распирает кишечник изнутри. От чего возникает понос?

Дело в том, что в кишечнике всасывается внутрь организма вся жидкость, которую мы получили с пищей или выпили. Если по какой-то причине эта жидкость не может всосаться, она выходит из организма через кишечник. Стул в результате становится очень жидким и обильным. А поскольку нарушение всасывания обычно сопровождается и проблемами с перевариванием пищи, запах стула весьма неприятный, иногда даже гнилостный.

Частота стула может быть различна в зависимости от того, в какой части кишечника возникли проблемы. Если это начальные отделы, располагающиеся ближе к желудку, стул будет обильным, но не слишком частым – 3–6 раз в день. Если же дисбактериоз развивается в конечных отделах, стул будет очень частым (до 20 раз в день), но маленькими порциями.

Разумеется, если понос длится в течение нескольких дней, организму не хватает воды, развивается обезвоживание. Так что от этой проблемы нужно избавляться сразу, как только она возникла. Сейчас я дам рецепты тех травяных отваров, настоев и сборов, которые быстро избавят вас от проблемы.

1. Требуется: корневище аира болотного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченное корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане в течение 40 минут, процедить.

Применение: пить теплым по 0,2 стакана 4 раза в день.

Внимание! Противопоказано при гастрите с повышенной секрецией.

2. Требуется: корни марены красильной – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

3. Требуется: трава барвинка малого – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1,2 стакана воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 0,4 стакана 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

4. Требуется: листья и цветки бирючины обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: измельченные листья и цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

5. Требуется: корни василька лугового – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 1–2 глотка в течение дня. За день нужно выпить весь отвар.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

6. Требуется: семена бобов конских (обыкновенных) – 10 штук.

Приготовление: бобы залить 1,5 стакана воды, довести до кипения, кипятить 30 минут на малом огне, процедить.

Применение: пить по 0,7 стакана 2 раза в день.

7. Требуется: трава вербейника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, затем процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

8. Требуется: трава вереска обыкновенного – 3 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

9. Требуется: трава вероники седой – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день после еды.

10. Требуется: трава водокраса обыкновенного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

11. Требуется: листья восковника обыкновенного – 1 ч. л.

Применение: измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

12. Требуется: кора вяза равнинного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную кору залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5–10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

13. Требуется: трава гвоздики разноцветной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1/3 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

14. Требуется: корни герани лесной – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне.

Применение: пить в течение дня по 1–2 глотка. За день требуется выпить весь отвар.

15. Требуется: трава или корневища гравилата городского – 2 ч. л.

Приготовление: траву или корневища залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа.

Применение: пить по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

16. Требуется: корневища девясила крупнолистного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корневища залить 2,5 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день.

Внимание! Девясил противопоказан при беременности и заболеваниях почек.

17. Требуется: трава жабника полевого – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

18. Требуется: трава живучки ползучей – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить 5 раз в день по 1 ст. л.

19. Требуется: трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку. Зверобой противопоказан при гипертонии.

20. Требуется: корни кермека широколистного – 2 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5–10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

21. Требуется: трава княжника сибирского – 0,5 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку.

22. Требуется: трава коровяка обыкновенного – 3 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 стакану на ночь.

23. Требуется: лишайник пармелия (порезной травы) – 2 ч. л.

Приготовление: измельченный лишайник залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить в течение 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1–2 стакана 3–4 раза в день до еды.

24. Требуется: трава льнянки обыкновенной – 1,5 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

25. Требуется: листья манжетки обыкновенной – 3 ст. л.

Приготовление: измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

26. Требуется: трава мари белой (лебеда) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

27. Требуется: трава медуницы лекарственной (легочной травы) – 2 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

28. Требуется: почки осины – 1 ч. л.

Приготовление: почки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 5 ст. л. 2–3 раза в день.

29. Требуется: трава ослинника двухлетнего (салатный корень, ночная свеча) – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1–2 глотка в течение дня (необходимо выпить весь настой).

30. Требуется: трава пахучки обыкновенной (постельницы) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде.

Применение: пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

31. Требуется: трава плакуна иволистного (дербенник) – 1 ст. л.
Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.
Применение: пить по 3 ст. л. 3 раза в день до еды.
32. Требуется: трава подмаренника настоящего (желтой каши) – 1 ст. л.
Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа.
Применение: пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.
33. Требуется: цветки или листья просвирника лесного (мальвы) – 1 ст. л.
Приготовление: измельченные листья или цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.
Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
34. Требуется: зерна риса – 1 ст. л.
Приготовление: зерна залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15–20 минут, процедить.
Применение: принимать весь отвар сразу после приготовления.
35. Требуется: цветки ромашки аптечной – 1–2 ст. л.
Приготовление: измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.
Применение: принимать горячим по 3 ст. л. 2–3 раза в день.
36. Требуется: трава таволги вязолистной (лабазник вязолистный) – 1 ч. л.
Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов в закрытой посуде.
Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день до еды.
37. Требуется: корни татарника колючего – 1 ст. л.
Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить.
Применение: принимать в течение дня по 1–2 глотка (за день выпить весь отвар).
Внимание! Не применять при гипертонии.
38. Требуется: свежие стебли с листьями хвойника обыкновенного (сосенка водяная) – 1 ст. л.
Приготовление: измельченные стебли и листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.
Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
39. Требуется: корни цикория обыкновенного – 1 ч. л.
Приготовление: измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.
Применение: принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
40. Требуется: клубни чины клубненосной – 1 ст. л.
Приготовление: измельченные клубни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить.
Применение: пить по 2–3 ст. л. через каждые 3–4 часа.
41. Требуется: листья шалфея лекарственного – 2 ч. л.
Приготовление: измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить.
Применение: пить теплым по 1/3 стакана 3–4 раза в день.
42. Требуется: трава щирцы колосистой – 1 ст. л.
Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.
Применение: по 3 ст. л. 4 раза в день.

43. Требуется: корни ясенца белого (ясенца кавказского) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 1 час на малом огне.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку.

44. Требуется: цветки яснотки белой – 1 ст. л., листья яснотки белой – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

45. Требуется: трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., корни гравилата речного, плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., плоды или цветки черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

46. Требуется: кора осины – 1 ст. л., трава грушанки круглолистной – 1 ст. л., корни аира обыкновенного – 1 ст. л., семена щавеля конского – 1 ст. л., корни горца змеиног – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

47. Требуется: трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 1 ст. л., плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., кора осины – 1 ст. л., корни горца змеиног – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

48. Требуется: трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., корни аира обыкновенного – 1 ст. л., плоды рябины черноплодной – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л.,

трава спорыша – 1 ст. л., кора осины – 1 ст. л., плоды или цветки черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

49. Требуется: кора дуба черешчатого – 1 ст. л., плоды черники обыкновенной – 1 ст. л., трава вероники широколистной – 1 ст. л., трава грушанки круглолистной – 1 ст. л., корни аира обыкновенного – 1 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

50. Требуется: трава пустырника пятилопастного – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава пастушьей сумки обыкновенной – 1 ст. л., трава горца птичьего – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

51. Требуется: трава зопника клубненосного – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., корни солодки обыкновенной – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., листья

эвкалипта шарикового – 1 ст. л., трава люцерны посевной – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., корни горца змеиногo – 1 ст. л., плоды кориандра посевнoгo – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

52. Требуется: арники горной – 1 ст. л., трава плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., астрагала густоцветкового – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., трава соссюреи репейниковой – 1 ст. л., трава эдельвейса – 1 ст. л., трава корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

53. Требуется: корни бадана толстолистного – 1 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., плоды кориандра посевнoгo – 1 ст. л., трава зопника клубненосного – 1 ст. л., трава грушанки круглолистной – 1 ст. л., корни сабельника болотного – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

54. Требуется: плоды калины обыкновенной – 1 ст. л., корни айра обыкновенного – 1 ст. л., трава вероники широколистной – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., плоды рябины черноплодной – 1 ст. л., корни горца змеиногo – 1 ст. л., трава пастушьей сумки обыкновенной – 1 ст. л., трава герани лесной – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

55. Требуется: листья подорожника большого – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

56. Требуется: трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., трава крапивы жгучей – 1 ст. л., корни айра обыкновенного – 1 ст. л., трава вероники широколистной – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., листья кипрея узколистного – 1 ст. л., трава пастушьей сумки обыкновенной – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

57. Требуется: корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., трава подмаренника настоящего – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 1 ст. л., трава пастушьей сумки обыкновенной – 1 ст. л., трава борщевика сибирского – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

58. Требуется: листья ежевики – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные листья залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5—10 минут, настаивать 1 час в теплом месте, процедить.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день.

59. Требуется: плоды черники обыкновенной – 2 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 3 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на малом огне, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

60. Требуется: плоды рябины обыкновенной – 4 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 3 ст. л., корни алтея лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Эти сборы не только остановят понос, но и укрепят ваш организм, что немаловажно при борьбе с недугом. Большинство их компонентов обладают прекрасным вяжущим действием, снимают боль, а также содержат витамины, употребление которых необходимо при дисбактериозе.

Запор

Казалось бы, запор и понос – такие разные проблемы, а могут вызываться одним и тем же нарушением. На самом деле это зависит от многих факторов, главный из которых – вид дисбактериоза (т. е. какие именно бактерии погибли и какие заняли их место).

Наиболее распространенное проявление запора – это задержка стула более чем на 2 дня. Однако если у вас постоянно довольно редкий стул, то имеет смысл подождать еще день. Отсутствие стула более чем 3 суток – это тревожный показатель, говорящий о неблагополучии в толстом кишечнике.

Однако встречается и еще одно проявление запора, которое может пройти незаметно. Это регулярное, но неполное опорожнение кишечника. Количество кала в этом случае небольшое, и после посещения туалета остается чувство тяжести в нижней части живота. Если этот процесс затягивается, чувство тяжести может перейти в боль. Оно так же, как при поносе, вызваны переполнением кишечника, но проблема в данном случае другая. Впоследствии из-за гниения кала в кишечнике может ухудшиться самочувствие, ведь вредные остатки начинают медленно, но верно всасываться в кровь. Немного повышается температура, появляются головные боли и чувство слабости.

Обычно до крайней стадии запора дело доходит редко. Уже непрекращающееся чувство тяжести в животе заставляет задуматься.

Почему при дисбактериозе может появиться запор? Главная причина – это нарушение перистальтики (т. е. поочередного сужения различных участков кишечника, благодаря которому кал продвигается к выходу). Оно вызвано воздействием на кишечник бактерий, которые встают на место погибших представителей нормальной микрофлоры.

Думаю, необходимо сказать сразу: без дополнительной помощи запор проходит далеко не всегда, особенно если причина его кроется в нарушении нормальной микрофлоры. Был у меня один случай: пациентка жаловалась на боли в животе и запор. Как выяснилось, запор у нее был уже неделю. Когда мы попробовали решить дело помощью клизмы, оказалось, что она уже не действует. Кал в кишечнике настолько слежался и затвердел, что стал почти как камень. Пришлось отправлять пациентку в больницу, где кал извлекали другими способами. Надо сказать, что эта женщина еще очень легко отделалась: при длительном запоре кал давит на стенку кишечника, и там может образоваться язва, с которой справиться гораздо труднее. Так что мой вам совет: жалейте себя!

Самый известный и привычный способ избавления от запора – клизма. При этом в кишечник через задний проход вводят воду или лекарственные вещества, заставляющие стенки кишечника вновь суживаться, а также разжижающие твердый кал. Однако должен вас предупредить: клизмами злоупотреблять нельзя. Кишечник может привыкнуть к тому, что ему все время помогают, в результате чего может развиваться хронический запор. Восстановили стул (для этого могут понадобиться несколько дней и несколько клизм) – и все. Пусть организм сам справляется. А вы старайтесь правильно питаться и при необходимости употреблять отвары трав. Все советы по питанию я дам чуть ниже, а пока предлагаю вам рецепты сборов и настоев, которые могут помочь вам в борьбе с запором.

1. Требуется: листья артишока колючего – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 3 раза в день.

2. Требуется: листья белокопытника лекарственного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

3. Требуется: корневища валерианы лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корневища залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Внимание! Валериану нельзя принимать долгое время.

4. Требуется: цветки василька синего – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить.

Применение: по 3 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку.

5. Требуется: корневища вероники сибирской – 1 ч. л., трава вероники сибирской – 1 ч. л.

Приготовление: 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5–10 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

6. Требуется: плоды гледичии обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные плоды залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 30 минут, охладить, процедить, довести объем отвара до исходного кипяченой водой.

Применение: пить по 1 ст. л. 5 раз в день за 30 минут до еды.

7. Требуется: трава горчака ястребинкового – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

8. Требуется: трава золототысячника малого – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

9. Требуется: корни козельца приземистого – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

10. Требуется: листья коровяка тараканьего – 1 ч. л., цветки коровяка тараканьего – 1 ч. л.

Приготовление: 1 ч. л. смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

11. Требуется: плоды крушины слабительной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные плоды залить 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. на ночь.

12. Требуется: трава курослепа полевого – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 4 стаканами кипятка, остудить, процедить.

Применение: использовать вместо воды для клизм.

13. Требуется: листья ламинарии сахарной (морская капуста) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 3 ст. л. холодной кипяченой воды, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Внимание! Не принимать при заболеваниях почек.

14. Требуется: трава льна – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. за 4 часа до еды.

15. Требуется: трава льнянки обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом водки, настаивать 3 недели, процедить.

Применение: пить по 10–20 капель 3–4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

16. Требуется: листья маргаритки многолетней – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 3 часа, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

17. Требуется: трава мари красной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: по 1 ст. л. 4 раза в день.

18. Требуется: мох дубовый (эверния) – 2 ст. л.

Приготовление: измельченный мох залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

19. Требуется: трава пролесника многолетнего – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. каждый час.

20. Требуется: трава пушицы широколистной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

21. Требуется: корневища пырея ползучего – 5 ст. л.

Приготовление: измельченные корневища залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на малом огне, остудить, процедить.

Применение: применять для клизм.

22. Требуется: листья сельдерея пахучего – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. за 30 минут до еды 4 раза в день.

23. Требуется: ягоды смородины красной – 3 ст. л.

Приготовление: ягоды залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. за 30 минут до еды 4 раза в день.

24. Требуется: слоевище цетрарии исландской – 2 ст. л.

Приготовление: измельченное слоевище залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на малом огне, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

25. Требуется: трава цикория обыкновенного – 1 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

26. Требуется: трава чертополоха – 2 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 3 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

27. Требуется: свежая трава шпината огородного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

28. Требуется: трава ширицы колосистой – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение: по 3 ст. л. 4 раза в день.

29. Требуется: цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

30. Требуется: трава володушки золотистой – 1 ст. л., корни ревеня тангутского – 1 ст. л., трава василистника желтого – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., листья брусники – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

31. Требуется: трава очитка большого – 1 ст. л., плоды можжевельника обыкновенного – 1 ст. л., трава копытня европейского – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 1 ст. л., трава рпешка обыкновенного – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

32. Требуется: корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

33. Требуется: листья смородины черной – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., листья брусники – 1 ст. л., трава володушки золотой – 1 ст. л., корни ревеня – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

34. Требуется: плоды льна слабительного – 1 ч. л.

Приготовление: плоды залить 1 стаканом кипятка, настоять в теплом месте, укутав, в течение 5 часов.

Применение: принимать весь настой вместе с плодами перед сном.

35. Требуется: плоды крыжовника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: плоды залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить.

Применение: пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

36. Требуется: листья алоэ древовидного.

Приготовление: листья измельчить, выжать сок через марлю или сито.

Применение: пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Противопоказано беременным, а также при геморрое, маточных кровотечениях, заболеваниях печени и желчного пузыря.

37. Требуется: корни одуванчика лекарственного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение: пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

38. Требуется: листья болиголова пятнистого – 1 ч. л., семена болиголова пятнистого – 1 ч. л.

Приготовление: листья и семена залить 1/3 стакана спирта (крепостью 96°), настаивать в течение недели.

Применение: добавлять 2–3 капли настойки на 1 ст. л. воды, принимать 3–4 раза в день до еды.

39. Требуется: ягоды бузины черной – 2 ст. л.

Приготовление: ягоды залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа.

Применение: пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

40. Требуется: трава качима метельчатого (перекати-поле, верблюжья колючка) – 2 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа.

Применение: пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

41. Требуется: трава горца почечуйного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Внимание! Противопоказано при воспалении почек.

42. Требуется: цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л., кора крушины слабительной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

43. Требуется: плоды кориандра посевного – 1 ст. л., семена льна слабительного – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

44. Требуется: трава омелы белой – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., корни ревеня тангутского – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л., корни одуванчика обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

45. Требуется: плоды укропа огородного – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., плоды калины обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

46. Требуется: трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., корни одуванчика обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

47. Требуется: трава донника лекарственного – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л., кора крушины ломкой – 1 ст. л., цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

48. Требуется: трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., корни одуванчика обыкновенного – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., корни ревеня тангутского – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

49. Требуется: цветки бессмертника – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

50. Требуется: цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., семена льна слабительного – 1 ст. л., корни ревеня тангутского – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

51. Требуется: трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., корни одуванчика обыкновенного – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

52. Требуется: трава горца почечуйного – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

53. Требуется: цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., корни пиона уклоняющегося – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

54. Требуется: цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., корни пиона уклоняющегося – 1 ст. л., плоды укропа огородного

– 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

55. Требуется: корни ревеня тангутского – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

56. Требуется: трава омелы белой – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного – 1 ст. л., плоды укропа огородного — 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Метеоризм (вздутие живота)

Метеоризм – это еще один возможный признак дисбактериоза. Если говорить проще, это вздутие живота, вызванное скопившимися в нем газами. Ощущения при этом могут быть разными в зависимости от того, сколько газов находится в кишечнике и как долго. Обычно в кишечнике есть небольшое количество газов. Они образуются из-за переваривания пищи и необходимы для нормальной работы (чтобы стенки кишечника не спадались). Кроме того, во время еды мы так или иначе заглатываем небольшое количество воздуха, и он тоже проходит в кишечник.

Обычно газы свободно покидают кишечник, но иногда может возникнуть их задержка. В этом случае кишечник расширяется, и возникают боли. Причин такого состояния может быть много. Метеоризм может возникнуть как при поносе (из-за нарушения нормальной работы кишечника), так и при запоре, если кишечник не может продвигать каловые массы, а следовательно, и воздух к выходу. Дисбактериоз тоже довольно часто служит причиной метеоризма. В этом случае в кишечнике происходит брожение пищи, а оно ведет к появлению большого количества газов, от которых организм не успевает избавляться.

Признаки метеоризма довольно яркие. Легкая его форма проявляется только чувством тяжести в животе и ощущением распираания. Иногда тяжесть переходит в боль, которая исчезает или становится более слабой после отхождения газов. В тяжелых случаях боль может даже вызвать обморок.

Обычно метеоризм проходит сам, но, разумеется, лучше немного облегчить его проявления. Травы и правильное питание и по сей день служат замечательным средством от метеоризма. О правильном питании мы поговорим в отдельной главе, а посмотрим, чем могут помочь травы.

1. Требуется: корневище аира болотного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченное корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 40 минут, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

Внимание! Противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.

2. Требуется: плоды бадьяна настоящего (анис звездчатый) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные плоды залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

3. Требуется: листья белокопытника лекарственного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

4. Требуется: трава заразики ветвистой (волчец) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 4 раза в день до еды.

5. Требуется: цветки лаванды колосовой (лаванды настоящей) – 2 ст. л.

Приготовление: цветки залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

6. Требуется: трава льнянки обыкновенной (леновника) – 3 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом водки, настаивать 3 недели, процедить.

Применение: принимать по 10–20 капель 3–4 раза в день.

7. Требуется: корневища с корнями мыльнянки лекарственной (мыльной травы, мыльного корня) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корневища залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

8. Требуется: листья олеандра обыкновенного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 0,5 стакана спирта, настаивать 10 дней, процедить.

Применение: пить по 1–2 капли, разведенные в 0,5 стакана воды 3–4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

9. Требуется: плоды омежника водяного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные плоды залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: принимать глотками в течение дня.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

10. Требуется: цветки ромашки аптечной – 5 ст. л.

Приготовление: цветки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 10 часов, процедить.

Применение: принимать глотками в течение дня (всего 2 стакана).

11. Требуется: трава тимьяна обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

12. Требуется: семена чернушки посевной (тмина черного) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные семена залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 3–4 раза в день.

13. Требуется: корни барбариса обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить водой, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: принимать теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

14. Требуется: плоды укропа огородного – 1 ст. л.

Приготовление: плоды залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: принимать настоем теплым по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

15. Требуется: трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава зверобоя пронзенного – 1 ст. л., трава сушеницы топяной – 1 ст. л.

Приготовление: 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в термосе, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

16. Требуется: семена аниса обыкновенного – 1 ст. л., семена тмина обыкновенного – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., семена фенхеля обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 6 часов, процедить.

Применение: принимать небольшими глотками в течение дня (всего 1 стакан).

17. Требуется: листья мяты перечной – 3 ст. л., семена укропа огородного – 3 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 4 ст. л., корни валерианы лекарственной – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 4 часов в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

18. Требуется: трава черноголовки обыкновенной – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., корни цикория обыкновенного – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л.

Приготовление: 2–3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

19. Требуется: трава полыни горькой – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: принимать настой теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

20. Требуется: цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л., цветки тмина обыкновенного – 1 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: принимать настой теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

21. Требуется: плоды тмина обыкновенного – 2 ст. л., листья тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., семена овса посевного – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ч. л.

Приготовление: измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. через каждые 2 часа.

22. Требуется: цветки ромашки аптечной – 3 ст. л., листья мяты перечной – 2 ст. л., плоды фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., корневище аира болотного – 1 ст. л., корни валерианы лекарственной – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

23. Требуется: корневище лапчатки прямостоячей – 2 ст. л., трава полыни горькой – 2 ст. л., трава хвоща полевого – 3 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Разумеется, понос, запор и метеоризм – это не единственные проявления дисбактериоза кишечника. Скажу так: это самые распространенные проявления. Чаще всего мои пациенты приходят с жалобами именно на них. Что не слишком приятно – приходят далеко не всегда. Дескать, подумаешь, понос. Съел что-нибудь не то, с кем не бывает. Обычно ко мне обращаются только, когда понос длится несколько дней, и он достаточно сильный. Тогда уже человек пугается и подчас приходит в твердой уверенности, что заразился чем-нибудь страшным, вроде холеры или дизентерии. Когда объясняю, что дело в нарушении нормальной микрофлоры, одновременно с облегчением приходит и недоумение. Дескать, с чего бы?

А иногда бывает, что дисбактериоз возникает почти незаметно. Иногда единственное проявление – урчание в животе или слабые непонятные боли. И опять-таки это не сам по себе признак, а только результат нарушения нормальной работы кишечника. Урчание в животе вызывают все те же газы, только их меньше, чем при метеоризме. Боль может возникнуть по разным причинам: это и небольшие спазмы, и скопления газов, и нарушение всасывания каких-

либо веществ. Я не буду подробно останавливаться на этих симптомах, поскольку они почти не тревожат человека, и исправлять в этом случае надо именно нормальную микрофлору. Но сразу оговорюсь: если у вас нет никаких сильно мешающих проявлений дисбактериоза, но после лечения антибиотиками появились такие вот незначительные признаки, не пускайте все на самотек. Конечно, бактерии могут восстановиться и сами по себе, но обычно им нужно помочь. В противном случае вы рискуете заработать довольно серьезные проблемы. Дисбактериоз кишечника влияет не только на работу самого кишечника, но и на другие системы органов. В результате возникают проблемы и с кожей, и с волосами, и многие другие нарушения. Какие – об этом чуть позже.

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.