

Алевтина Корзунова

**Очищение и
восстановление организма
народными средствами...**



Алевтина Корзунова

**Очищение и восстановление
организма народными средствами
при заболеваниях печени**

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Очищение и восстановление организма народными средствами при заболеваниях печени / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Печень – это один из самых важных органов нашего тела. Выполняемые ею функции не поддаются простому подсчету. Однако печень – еще и очень ранимый орган, который легко подвергается болезням. Поэтому столь важно рассмотреть проблему, касающуюся очищению и оздоровлению организма при заболеваниях печени народными средствами. Это позволит не только избавиться от недугов, но и настроить организм на борьбу с постоянным воздействием на него вредных факторов.

Содержание

Введение	6
Немного о строении и функциях печени	8
В чем особенности строения печени?	9
Какие функции выполняет печень	11
Какие болезни чаще всего поражают печень?	13
Что обычно беспокоит больных с заболеваниями печени	17
Хронические проблемы печени	19
Основы правильного питания вообще и при заболеваниях печени в частности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алевтина Корзунова

Очищение и восстановление организма при заболеваниях печени

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, уважаемые читатели!

В своей новой книге я хочу рассказать вам об одном из главных органов человеческого организма – печени.

Зачем мы сейчас с вами будем говорить о печени, ее заболеваниях и очищении организма при этом? Неужели это действительно так важно? Да, безо всякого сомнения, это так. Нельзя недооценивать роль печени в работе человеческого организма, ибо она выполняет огромное количество жизненно важных функций. Некоторые ученые считают, что их около 200! Кроме этого, печень сама по себе уникальна хотя бы тем, что является одним из самых крупных органов в нашем теле. Очень интересны строение печени и ее кровоснабжение, которые и позволяют печени выполнять то разнообразие функций, что возложены на нее природой. Печень похожа на огромную фабрику по переработке, образованию и запасанию большого числа веществ; на ней каждый день и каждую минуту работает огромное число трудолюбивых работников – печеночных клеток, называемых гепатоцитами.

В наше время проблема заболеваний печени особенно актуальна. Об этом вы можете слышать в телевизионных передачах, по радио и в печатных изданиях. Заболевания печени – это проблема не столько каждого отдельно взятого человека, сколько всего общества. Здесь я говорю о проблемах алкоголизма и наркомании, ведь именно эти два явления и вызывают в большой степени все большее распространение заболеваний печени. Однако и сам человек подталкивает себя к болезни. Посмотрите, как мы питаемся, сколько работаем и как мало отдыхаем! Неправильное питание также является одним из ключевых моментов в развитии болезней печени, так как печень не может справиться с тем обилием неправильной еды, которое на нее сваливается благодаря стараниям человека. А сколько мы тратим ценных нервных клеток во время своей жизни? А ведь врачи говорят, что все болезни от нервов и что нервные клетки почти не восстанавливаются. Это утверждение особенно верно по отношению к печени, потому что расстройства нервной регуляции ее деятельности также играет немаловажную роль в развитии заболеваний. Кроме этого, нужно обратить внимание на проблему неконтролируемого употребления самых разнообразных лекарственных препаратов, которые больно бьют по печени. Не секрет, что почти все лекарства проходят через печень, где они преобразуются и обезвреживаются. А есть такие препараты, которые обладают не просто вредным, а токсическим действием на печень. Вот почему у больных, страдающих заболеваниями печени, предпочтение должно отдаваться не лекарственным способам лечения. Большую проблему создают паразитарные заболевания печени. В печени живут и процветают за счет человека и его ресурсов такие паразиты, как эхинококк, амёбы, лямблии (проблема, особенно актуальная для маленьких детей), лейшмании и еще целая группа разных нахлебников.

Отдельную проблему составляют опухолевые поражения печени, потому что это не только физическая проблема, но и тяжкое психологическое страдание. Избавиться от него порой намного тяжелее, чем от самого заболевания.

И если не помогать печени, не любить ее и не заботиться о ней, если постоянно подвергать ее воздействию травмирующих факторов, то она не справится со своими задачами, и возникнет болезнь. Если же болезнь уже возникла, то не стоит терять голову и ставить крест на своей печени. Можно воспользоваться теми же методами и советами, которые использовались в народной медицине испокон веку. Многовековая история народного целительства убедительно доказала его состоятельность. Недаром до сих пор бабушки в деревнях собирают и сушат разнообразные травы, цветы и корни; даже на некоторых дачных участках любители выращивают редкие и полезные целебные растения, которые уже не встретишь в дикой природе. Фитотерапия при заболеваниях печени – это один из самых удобных и полезных спо-

способов справиться с недугом. Лечение и очищение организма глиной, медом, минеральными водами сейчас также распространены, как и использование таблеток. А ароматерапия не только полезна как лечебная процедура, но и принесет вам огромное удовольствие и расслабление. Правильное питание тоже является немаловажным звеном в избавлении от недуга. Поэтому мы будем говорить и о рациональных и полезных диетах. Однако, несмотря на то что в этой книге мы будем говорить с вами и народных и нетрадиционных способах очищения и оздоровления организма при заболеваниях печени, нужно помнить о том, что недуги печени – это очень серьезная и важная проблема. А поэтому не пренебрегайте посещением врачей, которые помогут поставить правильный диагноз и направить вас по верному пути исцеления.

Немного о строении и функциях печени

Чтобы правильно понять, о чем пойдет речь в этой книге и что мы, собственно, будем с вами очищать и лечить, сначала нужно обратиться к научным азам. Из всех органов человеческого тела печень самая большая. Помимо этого, она жизненно важна, поскольку, кроме участия в процессах пищеварения, выполняет еще целый ряд важнейших функций. А поэтому можно смело сказать, что жизнь без печени невозможна.

Где же расположена печень и как ее найти?

Печень располагается в верхнем отделе брюшной полости сразу под диафрагмой, занимая все правое подреберье и немного заходя в левое подреберье (там находится так называемый хвост печени, или ее хвостатая доля). Здоровый человек не может прощупать свою печень, так как в норме она полностью прикрыта правой реберной дугой. Однако при различных заболеваниях печени, когда ее размеры увеличиваются, ее край становится довольно болезненным и доступен ощупыванию. Этим пользуются врачи для диагностики печеночных болезней. Установлено, что средний вес печени составляет 1500 г, однако у разных людей в зависимости от веса тела и индивидуальных особенностей строения вес печени может колебаться от 1300 до 1800 г. Для сравнения: вес головного мозга у человека также составляет около 1500 г, а самая маленькая косточка – стремечко, которая принимает участие в восприятии слуховых колебаний, весит всего около 2 г.

Печень соприкасается со многими органами не только брюшной полости, где она находится, но и с органами грудной полости. Она находится в тесном контакте с желудком, двенадцатиперстной кишкой, почками, кишечником и даже с сердцем и легкими, не говоря уж о крупных сосудах, которые несут кровь к печени. К нижней поверхности печени прилежит ее ближайший друг и компаньон: желчный пузырь, который дополняет работу печени. Столь сложные взаимоотношения печени с соседними органами лишней раз свидетельствуют о том, что при болезни страдает не только один пораженный орган, но и окружающие его.

В чем особенности строения печени?

Основным структурным компонентом печени, ее строительными «кирпичиками» является печеночная клетка, или гепатоцит. По форме гепатоциты напоминают шестигранную призму. Собираясь вместе, печеночные клетки образуют печеночные долики, которых в печени около 500 000. Форма долек тоже похожа на шестигранную призму, а диаметр их не превышает 1–2 мм. При заболеваниях печени (особенно при циррозах и опухолевых поражениях) такая структура теряется, и печень перестает выполнять свои специфические функции.

Печеночные клетки окружены тончайшими кровеносными капиллярами. Их стенки образованы специальными клетками, которые способны захватывать из кровотока токсины, вредоносные микроорганизмы и другие вредные вещества, поступающие в печень.

Между двумя соседними прилегающими друг к другу печеночными клетками располагаются каналы, в которые поступает вырабатываемая клетками желчь. Эти каналы дают начало сложнейшей желчевыводящей сети, которая заканчивается двумя общими желчными протоками. Один из них служит для выброса желчи в кишечник, где она непосредственно участвует в пищеварении, а другой транспортирует желчь в желчный пузырь, который работает как резервуар-накопитель.

В чем же особенности печеночного кровотока?

Важнейшей особенностью кровотока в печени является очень развитая венозная система. Оно и понятно, так как по венозным сосудам в печень поступает кровь практически от всех органов человеческого тела, где она очищается и обезвреживается от токсических продуктов обмена и распада, микроорганизмов, попадающих извне чужеродных веществ. Недаром ученые-анатомы называют систему венозного кровоснабжения печени чудесной венозной сетью. И если во все органы кровь поступает только по артериям, а уносится по венам, то печень получает кровь по двум сосудам. Воротная вена несет венозную кровь, которую нужно очистить (она содержит всего 70 % кислорода, поэтому для питания печени непригодна), т. е. выполняет всю «черную работу». А печеночная артерия снабжает печень питательными веществами и кислородом, нужными ей для работы.

Начинаясь подобно широкой реке, воротная вена многократно делится на более мелкие сосудики и охватывает все печеночные клетки, формируя эту чудесную сеть. Очищенная кровь уходит из печени через печеночную вену, которая впадает в нижнюю полую вену, несущую венозную кровь к сердцу, а оттуда – в легкие. Круг замыкается, и процесс кровообращения начинается вновь.

Следует отметить, что кровоток через печень идет очень интенсивно. За 1 мин печень пропускает через себя около 1,5 л крови, что, как мы уже знаем, примерно равно весу самой печени. Из них 1,2 л обеспечивается притоком по воротной вене, и лишь 300 мл приходит в печень по печеночной артерии. Это значит, что питание печени очень легко нарушить, а поэтому орган столь легко раним. Нетрудно подсчитать, что объем крови, проходящий через печень за 1 ч, составляет около 100 л! Представляете, какая работоспособность!

Другая особенность кровотока заключается в том, что через печень кровь протекает гораздо медленнее, чем через другие органы, ведь нужно время, чтобы очистить кровь от шлаков. Кроме этого, давление крови в воротной вене гораздо выше, чем в других венах: под большим давлением токсины легче уходят из крови.

Для чего человеку нужна печень?

Значение печени для человеческого организма трудно переоценить. Еще великий русский ученый-физиолог, лауреат Нобелевской премии, автор множества классических трудов по физиологии Иван Петрович Павлов называл печень главной химической и биохимической

лабораторией организма. Нельзя выделить какую-либо одну самую главную функцию печени, так как все они очень важны, и нарушение каждой из них может привести к заболеванию.

Нормальная работа печени обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма. Без желчи невозможно правильное пищеварение; отравление организма токсическими шлаками нарушает работу центральной нервной системы; нарушение обменных процессов приводит к истощению запасов питательных веществ в организме.

Какие функции выполняет печень

Во-первых, это защитная, или барьерная, функция. Мы уже говорили об уникальности и интенсивности печеночного кровотока. Именно эти особенности и позволяют печени выполнять задачу мощного комбината по переработке разнообразных веществ. Печень целый день и целую ночь фильтрует и обрабатывает кровь, очищая ее как от веществ, поступающих извне, так и от продуктов, образующихся в самом организме. В печеночных клетках вредные вещества подвергаются специальным биохимическим реакциям и превращаются в безвредные. Затем они выводятся через почки с мочой или поступают в кишечник в составе желчи и удаляются из организма с калом. Очень важно то, что через печень проходит до 90 % всех лекарственных препаратов, употребляемых человеком. И почти все они оказывают вредное воздействие на печень, снижая ее собственные защитные механизмы. В результате этого печень становится более подверженной неблагоприятным факторам, и легко развивается болезнь.

Во-вторых, печень очень активно участвует во всех видах обмена веществ в организме. Она задействована в белковом, жировом, углеводном виде обмена, участвует в обмене витаминов, минеральных веществ и микроэлементов; регулирует пигментный обмен.

Печени принадлежит ведущее место в обмене углеводов. Она представляет собой огромное депо, в котором откладываются запасы резервного углевода – гликогена. По его содержанию печень стоит на первом месте (на втором находятся мышцы). При необходимости, например при усиленной мышечной работе или при стрессе, гликоген распадается с образованием глюкозы и идет на удовлетворение возросших нужд организма в энергии. Если потребность в углеводах отпадает, то под воздействием сложных нервно-гормональных механизмов в печени опять начинает запасаться гликоген. Печень должна поддерживать гликоген на определенном уровне, так как только при этом условии сохраняется ее устойчивость к воздействию вредных факторов внешней среды. Поэтому при заболеваниях печени особенно важно обеспечить поступление в организм достаточного количества глюкозы.

В печени происходит как распад, так и синтез белков. При этом печень содержит так называемые резервные белки, которые организм запасает на «черный день». Они используются только в критических ситуациях (например, при длительном голодании или хроническом стрессе). В печени образуются белки плазмы крови, такие как альбумины и глобулины, а также белки, ответственные за поддержание нормальной свертываемости крови (протромбин, фибриноген, гепарин).

Очень велика роль печени в обмене жиров. Поступающие жиры в ней не накапливаются, а используются для образования новых соединений. Так, в печени образуются высшие жирные кислоты, сложные жиры, которые особенно необходимы для построения и работы нервных клеток, и конечно же холестерин. Если человек неправильно питается, употребляет в пищу большое количество жиров (особенно животного происхождения), то печень теряет способность перерабатывать и синтезировать новые жировые субстанции. В результате этого жиры накапливаются в самой печени, и развивается заболевание, называемое жировой инфильтрацией печени. Поэтому нам так важно рационально питаться, чтобы печень была здорова.

Важная роль принадлежит печени в образовании холестерина, о котором в последнее время столь много можно услышать в связи с ростом заболеваемости атеросклерозом. Однако холестерин в физиологических дозах жизненно необходим организму, так как он участвует в построении различных клеток (в том числе нервных), входит в состав желчи, принимает участие в синтезе ряда гормонов, в том числе и половых. За сутки в норме печень образует до 1 г холестерина. Этого вполне достаточно для покрытия нужд организма.

Печень принимает самое активное участие в образовании жирорастворимых витаминов, таких как витамин А (ретинол), витамин Д (кальциферол), витамин Е (токоферол) и витамин

К (картохинон). Все они стимулируют антитоксические функции печени, повышают ее защиту и энергетический потенциал, а витамин К к тому же активно участвует в образовании целого ряда факторов свертывания крови. В печени формируется депо витамина В₁₂ (цианокобаламина). При его недостатке развивается анемия, так как этот витамин способствует образованию и созреванию красных кровяных телец (эритроцитов). Другие витамины группы В также активно участвуют в жизни печени, помогая ей справляться со всеми трудностями. При заболеваниях печени в организме нарушается правильное содержание витаминов, а это значит, что страдает не только сама печень, но и весь организм в целом. Поэтому при лечении заболеваний печени нужно уделять большое внимание своевременному и достаточному поступлению в организм витаминов.

Печень депонирует целый ряд микроэлементов: в первую очередь железо, медь и цинк, а также такие жизненно важные ультрамикроэлементы, как молибден, золото, марганец, никель, кобальт. Для функционирования печени чрезвычайно важны минеральные вещества: кальций, калий, натрий, хлор, магний, фосфор. Они формируют постоянство внутренней среды организма, стимулируют все виды обмена (особенно углеводного), участвуют в работе всех клеток. При заболеваниях печени всасывание микроэлементов и минеральных веществ нарушается, и работа организма разлаживается.

Участие печени в углеводном и белковом обмене тесно связано с ее энергетической функцией и обеспечением водно-солевого баланса. Гликоген используется организмом как источник энергии, и образующиеся в печени альбумины и глобулины удерживают воду в сосудистом русле. Поэтому при дефектах в работе печени развивается энергетический голод, и возникают отеки.

Важнейшая функция печени заключается в ее участии в желчеобразовании, так как без желчи в кишечнике невозможно нормальное и правильное переваривание и всасывание питательных веществ. За сутки печень вырабатывает около 1,5 л желчи, большая часть которой поступает в желчный пузырь. Он выступает в роли резервуара, где желчь концентрируется и содержится до тех пор, пока в ней не возникнет надобность, т. е. пока человек не поест. В норме в состав желчи входят вода, которая придает ей текучесть, холестерин, образующийся самой печенью, желчные кислоты, которые помогают жирам всасываться в кишечнике, и некоторые другие компоненты.

Кроме этого, печень активно регулирует кислотно-основное равновесие и электролитный состав крови, водно-солевой баланс, участвует в процессах кроветворения и свертывания крови, выполняет функцию согревания крови при ее прохождении через печень.

Не правда ли, удивительный орган! И именно многофункциональность печени определяет ее значение для слаженности работы всего организма, и именно поэтому мы должны заботиться о печени и помогать ей.

Какие болезни чаще всего поражают печень?

Ну, в первую очередь, это конечно, *гепатиты*, т. е. воспаления печени. При этом печеночные клетки – гепатоциты перестают выполнять свои важнейшие функции, о которых мы говорили ранее; они гибнут и замещаются другими клетками. Но печень при этом не теряет свое специфическое дольковое строение, что отличает гепатиты от циррозов, при которых строение печени резко нарушается.

Гепатиты бывают острыми и хроническими. О хроническом воспалении печени можно говорить тогда, когда признаки болезни держатся в течение 6 месяцев в году и более. Хронический гепатит встречается довольно часто, особенно в наше непростое время. Им страдают и мужчины, и женщины; дети, взрослые и пожилые люди. Но особенно часто он возникает у пожилых и лиц преклонного возраста. По-видимому, это связано с тем, что с возрастом ослабевают защитные силы организма. Ведь не секрет, что возраст – важнейший фактор в развитии множества заболеваний.

Что же может привести к возникновению столь тяжелого недуга? Современная наука как самую главную причину указывает попадание в организм особых вирусов, которые легко проникают в печень, размножаются там и вызывают тяжелое воспаление. Часть этих вирусов попадает в организм через кровь (вирусы гепатита В и С): при внутривенных инъекциях, через хирургические инструменты, при оперативных вмешательствах (особенно во внебольничных условиях), при гомосексуальных связях. В связи с этим особенно часто гепатитом страдают наркоманы, гомосексуалисты, лица, имеющие контакт с кровью и ее препаратами. В группу риска входят даже люди, сделавшие, казалось бы, безобидную татуировку. Кроме этого, вирусы гепатита А могут попасть в организм через желудочно-кишечный тракт при употреблении зараженной пищи и напитков.

Второй важнейшей причиной, приводящей к развитию хронического гепатита, является алкоголизм, а именно постоянное употребление алкоголя (особенно крепких и некачественных алкогольных напитков) и в больших количествах. К сожалению, в нашей стране алкоголизм – большая беда, о которой все знают, но никто не понимает, как важно с ней бороться. Алкоголь не только вызывает очень тяжелые изменения в печени. Человек перестает быть человеком, мыслящим существом; теряется его связь с семьей и обществом; он превращается в обузу для себя и окружающих.

Хронический гепатит могут вызвать различные интоксикации промышленными ядами, которые накапливаются в печени (углеводороды, бензол, тяжелые металлы). Отрицательно влияют на печень и лекарственные препараты: антибиотики, противотуберкулезные средства, гормоны и другие. При этом поражения печени чаще развиваются на фоне лечения сразу несколькими препаратами или при повторных курсах и не всегда зависят от длительности приема лекарства.

Если острый или хронический гепатит неправильно или несвоевременно лечить, если продолжать губить свой организм наркотиками и алкоголем, то может сформироваться цирроз печени, который по своей сути представляет замещение печени рубцовой тканью и вызывает ее гибель. Цирроз печени развивается вследствие длительно текущих заболеваний печени или ее поражений. При этом наблюдаются выраженная гибель печеночных клеток и замещение их клетками соединительной ткани, в результате чего идет перестройка печени с полной потерей ее нормального строения. К развитию цирроза могут привести длительно текущий воспалительный процесс в печени (т. е. хронический гепатит), хронический алкоголизм, неправильное питание и болезни обмена веществ (например, ожирение, сахарный диабет), сопутствующие тяжелые заболевания желудочно-кишечного тракта. Может возникнуть цирроз и при длитель-

ном застое желчи в системе желчевыводящих путей; ему способствуют хронические промышленные и лекарственные интоксикации и другие менее распространенные причины.

Цирроз печени – это куда более грозное заболевание, чем гепатит, поскольку при этом резервные возможности печени уже почти исчерпаны, и орган начинает гибнуть. При этом очень важно не запустить болезнь, не дать сформироваться осложнениям, которые могут быть смертельно опасны. В настоящее время смерть от цирроза печени занимает не последнее место в структуре общей смертности населения. По различным статистическим данным ее показатели в разных странах составляют 15–30 человек на 100 000 населения.

Хронический гепатит и цирроз печени составляют неразрывную цепочку с опухолевыми поражениями печени, как злокачественными (например, рак печени), так и доброкачественными. Ученые до сих пор не установили до конца, что же приводит к возникновению опухолей, что же служит основным пусковым моментом в начале этого тяжелого страдания. Одно установлено точно: чем дольше человек болен каким-либо другим хроническим заболеванием данного органа, чем оно протекает тяжелее, тем выше риск развития на этом месте опухоли. 80 % всех больных раком печени имеют предшествующий цирроз, а гепатит (особенно алкогольной природы) увеличивает риск развития рака в 100 раз. На возникновение рака печени также существенное влияние оказывают инфекционные и паразитарные заболевания, которые протекают с поражением печени. Велика роль так называемых канцерогенов, т. е. веществ, вызывающих развитие опухоли. Ученые установили, что есть особый плесневый грибок, который в процессе своей жизнедеятельности вырабатывает токсины, обладающие канцерогенным влиянием на печень. Особенно часто это вещество обнаруживается в рисе, горохе, сое, пшенице и некоторых других пищевых продуктах. Таким образом, можно сделать вывод, что своевременное и правильное лечение заболеваний печени – важнейший шаг в предупреждении развития опухолевых поражений печени.

Что можно сказать о **паразитарных заболеваниях печени**? Человек привык относиться к этой проблеме не слишком серьезно, считая, что его уж точно эта напасть обойдет стороной. И очень напрасно он так думает. Внутри человеческого организма поселились и весьма комфортно себя чувствуют целые мириады различных непрошенных гостей: вирусы, микробы, паразиты животного и растительного происхождения. Они не только очень хорошо себя чувствуют внутри нашего гостеприимного организма, но и, несмотря на все достижения медицины, надолго сохраняются там. Из гельминтов печень наиболее часто поражают эхинококк альвеолярный и эхинококк однокамерный, которые прекрасно обитают в тканях печени. Они разрушают печеночные клетки, что проявляется в виде резкого снижения всех функций, и дают очаги отсева во многие другие органы (легкие, сердце, головной мозг). В кровеносных сосудах печени живут шистосомы, яйца которых попадают в печень с током крови из других органов. Длительно нелеченый шистосомоз может послужить причиной гепатита или цирроза печени. Из круглых червей через печень нередко транзитом проходят личинки аскарид, что сопровождается гибелью участков печени, развитием микровоспалений и поражением сосудов. Иногда в печень из кишечника проникают и взрослые особи аскарид. При этом воспаляются желчные протоки, и может возникнуть гепатит. Из простейших паразитов в печени могут жить амёбы, которые попадают в печень из кишечника с током крови, по систем воротной вены. Здесь они разрушают сосуды и ткань печени; возникает закупорка сосудов тромбами, могут развиваться амёбный абсцесс, гепатит. Из двенадцатиперстной кишки в печень, желчный пузырь и желчные ходы проникают лямблии. Могут в печени жить и лейшмании, которые поражают разные клетки печени. Кроме этого, в печени поселяются различные грибки, трихомонады, хламидии, уреоплазмы, гонококки и целая группа микробов.

В печени могут возникать самые разные процессы, в том числе дистрофические и атрофические, нарушение накопления веществ в печени и т. д.

Отдельно хочу сказать о взаимодействии печени и вообще всего организма и алкоголя. Алкоголь (а в первую очередь это, конечно, этиловый спирт, входящий в состав всех алкогольных напитков) обладает целым комплексом вредных воздействий на организм. Он не только разлаживает стройную, веками отработанную эволюцией систему контактов между органами, тканями и клетками организма, но и нарушает взаимоотношения человека в семье и обществе.

Врачи-наркологи, которые занимаются проблемами наркотической зависимости, давно уже установили, что привязанность к алкоголю сродни стремлению наркомана к приобретению и употреблению наркотиков. Можно смело заявить, что алкоголик – это тот же наркоман, только его зелье более дешево и доступно, так как продается на каждом углу безо всяких ограничений. Алкоголь очень плохо влияет на работу центральной нервной системы, так как нарушает контакты между нервными клетками и обедняет мозг питательными веществами. Кроме этого, мысли хронического алкоголика направлены только на удовлетворение его потребностей в выпивке, а другие ценности для него уже не существуют. Алкоголь очень больно бьет по всем органам желудочно-кишечного тракта. Это в первую очередь желудок, слизистая оболочка которого первой страдает от агрессивного воздействия алкоголя. В желудке могут возникать воспаления, т. е. простые гастриты, а могут появляться и более грозные осложнения, такие как кровотечения и даже рак. Недаром алкоголики являются постоянными пациентами хирургических стационаров, куда поступают с кровотечениями из желудка. Далее страдает поджелудочная железа, которая должна выбрасывать огромное количество разных ферментов для борьбы с этиловым спиртом. В ней могут также появляться воспаления в виде острого или хронического панкреатита, повышается опасность развития сахарного диабета. Конечно же при постоянном длительном потреблении алкоголя (особенно некачественного и в больших количествах) страдает главный мотор нашего организма – сердце. Постоянное воздействие яда на сердечную мышцу приводит к тому, что сердце не может больше работать достаточно активно и не справляется с обычными нагрузками. У больных начинает скакать давление, появляются одышка и сердцебиение, повышается вероятность развития инфаркта. Поражаются также нервы и сосуды. Кожа больных алкоголизмом обычно теряет чувствительность к болевым, температурным раздражителям, она нечувствительна к прикосновениям. Поэтому алкоголики так легко обмораживают пальцы рук и ног, когда после «активного» отдыха в пивной возвращаются зимой домой и решают заночевать в сугробе.

Алкогольное поражение печени проявляется в основном в виде четырех проблем: это острый и хронический алкогольный гепатит, цирроз печени как исход длительного многолетнего злоупотребления этиловым спиртом и жировое перерождение печени. Причем ученые до сих пор не поняли, почему у одних людей при алкоголизме поражается печень, а у других (в частности, у женщин и жителей некоторых регионов) – другие органы – мишени алкоголя, в частности сердце или поджелудочная железа. Установлено, что заболевание печени может возникнуть при употреблении любых доз алкоголя, даже, казалось бы, минимальных. Поэтому эксперты Всемирной организации здравоохранения не рекомендуют употреблять в неделю больше 21 порции для мужчин и более 14 порций алкоголя для женщин. Одна порция равна 150 г сухого вина или 250 мл пива, или 30 г 40 %-ного алкогольного напитка. Не хочу вас пугать, но после проведения многолетних исследований было четко установлено, что у 15 % больных хроническим алкоголизмом через 10 лет или менее развивается цирроз печени. Если человек продолжает пить после того, как диагноз заболевания печени уже ему поставлен, то 70 % вероятности, что он погибнет от осложнений цирроза или гепатита в течение 5 лет. Если же он бросает употреблять алкоголь, то шанс выжить повышается практически до 80 %. Отказ от приема алкоголя может привести к стойкой ремиссии процесса и его стабилизации.

Конечно, очень трудно в такой небольшой по объему книге охватить все проблемы, связанные с заболеваниями печени. Поэтому мы будем говорить с вами в основном о наиболее

актуальных вопросах и часто встречающихся болезнях, а именно о гепатитах, циррозе, опухолях печени и ее паразитарных заболеваниях.

Перед тем как перейти непосредственно к самому лечению, хотелось бы немного остановиться на тех симптомах, с которыми наиболее часто сталкиваются больные недугами печени. Ведь если не знаешь, что и как болит, очень трудно это лечить.

Что обычно беспокоит больных с заболеваниями печени

Сначала мы рассмотрим проявления, более характерные для острых процессов в печени. К ним традиционно относят острые гепатиты, т. е. острые воспаления печени. Но остро могут также начинаться и цирроз, и глистные поражения. Представьте себе, что вдруг в организме начинает что-то происходить. Это «что-то» начинается, как правило, внезапно и затрагивает весь организм. Следовательно, нужно четко представить себе, что при заболеваниях печени страдает весь организм, и нет ни одного органа, который не почувствовал на себе болезнь.

Чаще всего при острых заболеваниях печени больные в первую очередь обращают внимание на внезапное изменение цвета кожи. Те, кто повнимательнее, замечают также, что изменился и цвет слизистых оболочек (лучше всего это заметно на склерах). Кожа может приобретать все оттенки желтого: от лимонного до зеленовато-желтого и бурого. Так начинается *желтуха* – неизменный спутник практически всех поражений печени. Сразу после ее появления больные замечают, что кал стал обесцвечиваться, а моча, наоборот, становится темной. Затем появляется мучительный и нестерпимый зуд кожи, который наиболее сильный между пальцами, на конечностях и животе. Все эти признаки связаны с тем, что нарушается обмен желчных пигментов, которые накапливаются в коже и раздражают ее.

Так как организм как бы отравляется изнутри, то возникают признаки интоксикации: больные становятся слабыми, раздражительными, легко утомляются, не могут справиться с обычной и, казалось бы, легкой работой. Появляются головные боли, головокружения, нарушается сон вплоть до полной бессонницы. «Печеночные» больные становятся совершенно невыносимыми, так как невозможно проследить за сменой их настроения: периоды ярко выраженного упадка сил и депрессии у них чередуются с припадками раздражительности и необъяснимой злости.

Другим очень ярким признаком острых проблем печени являются *боли в животе*, а именно в правом подреберье. Они обычно не сильные, а носят характер скорее дискомфорта или постоянной тяжести в правых отделах живота. Это очень изматывает больных и причиняет им дополнительное страдание.

Ранее мы выяснили с вами, что печень очень активно участвует в пищеварении, поэтому при ее острых заболеваниях нарушаются процессы кишечного переваривания пищи. Больных беспокоят постоянная тошнота, резкое снижение аппетита вплоть до его полного исчезновения, отрыжка и горечь во рту, особенно после приема жирной и жареной пищи. Снижается масса тела, так как резко нарушается всасывание практически всех жизненно важных питательных веществ. Если посмотреть на язык больного, то можно заметить, что он похож на географическую карту (врачи именно так его и называют): участки коричневого налета чередуются с беловатым и чистыми местами, образуя причудливые узоры. Так как нарушается переваривание, то в кишечнике активно начинаются процессы брожения и гниения: живот постоянно урчит, появляются вздутие живота и газы (метеоризм), больных беспокоят упорные запоры, постоянная тяжесть в животе.

Так как печень участвует во всех обменных процессах, в том числе и в регуляции водно-электролитного баланса, то при острых заболеваниях наблюдаются признаки его нарушения. Возникают отеки, которые расположены на ногах и появляются обычно к утру, но могут быть и постоянными. Жидкость может скапливаться и в полостях организма, например в брюшной полости. При этом живот увеличивается в размерах, а в положении лежа на спине напоминает лягушиный. Пупок выпячивается наружу.

Нарушение свертывания крови приводит к тому, что у больных появляется склонность к кровоточивости, особенно часто возникают носовые кровотечения, синяки образуются очень легко и долго не проходят, а у женщин удлиняются менструации.

Эта клиника довольно ярка и заставляет больных быстро обращаться к врачу. Однако помните, что при вирусных гепатитах, которые обычно и протекают остро, имеется инкубационный период, необходимый вирусам для того, чтобы занять прочную позицию в печени. Поэтому если у вас вдруг появилась слабость, утомляемость, потеря аппетита, тошнота, проблемы со стулом, болит и кружится головы без видимой причины, а недавно Вы сделали татуировку или посетили сомнительный маникюрный салон, то стоит обратиться за консультацией к врачу. В любом случае лучше вовремя узнать причину недуга.

Перейдем к хроническим проблемам печени.

Хронические проблемы печени

Это в первую очередь хронический гепатит и цирроз. В общем, симптоматика не сильно отличается от таковой при острых процессах в печени. Нужно очень хорошо их знать, чтобы вовремя распознать болезнь и начать ее лечить.

Выше было сказано, что о *хроническом гепатите* можно говорить, когда процесс протекает 6 месяцев и более. Так как это хроническое заболевание, то оно протекает по классической схеме хронической патологии. Имеются периоды обострения, когда все симптомы проявляются очень ярко и поставить диагноз нетрудно. Они чередуются с периодами ремиссии, когда активность процесса утихает, и самочувствие больных улучшается. В периоды обострения все симптомы сходны с таковыми при острых заболеваниях печени.

Обычно больные хроническим гепатитом по «цвету» всегда отличаются от здоровых людей. Чаще всего изменяется цвет не кожи, а слизистых, которые становятся желтоватыми (это особенно хорошо видно, если посмотреть больному в глаза при дневном освещении около окна). Однако кожа тоже меняет окраску. Она обычно желтоватая или зеленоватая. При обострении хронического процесса желтуха резко нарастает: интенсивность окраски кожи и слизистых увеличивается. Кроме этого, появляется кожный зуд, который весьма беспокоит больных. На коже появляются следы расчесов, так как некоторые больные не прекращают чесаться и во сне, настолько этот зуд мучителен.

Появляются резкая слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, сонливость в утренние часы после сна, головные боли, головокружения, резкие перепады настроения и другие. Тошнота, отрыжка, горечь или кислый привкус во рту, отвращение к пище, вздутие живота и газы, нарушение стула в виде чередования поносов и запорах говорят о резком нарушении кишечного переваривания и всасывания. Появляются тянущие боли в правом подреберье, дискомфорт или тяжесть. Если боли беспокоят больных постоянно, то при обострении хронического процесса они усиливаются или приобретают другой характер. Больные всегда обращают на это внимание. Врач в этом случае всегда обнаруживает увеличенную и болезненную печень. Об этом говорят и результаты ультразвукового исследования печени. У больных начинают кровоточить десны, особенно при чистке зубов, легко появляются синяки на коже даже при незначительных травмах; кровь из носа идет, казалось бы, безо всякой видимой причины.

Вы, наверное, уже заметили, что все перечисленные симптомы весьма напоминают то, о чем мы говорили при острых поражениях печени. Да, это так. Однако есть весьма специфические признаки, которых нет при острых гепатитах, но всегда встречаются при хронических заболеваниях печени. Они говорят о глубине нарушения печеночных функций. Здесь я говорю о «печеночных» ладонях, сосудистых звездочках, «печеночном» языке и других симптомах, которые имеют не менее красочное название. Кроме этого, изменяется и внешний вид больного. Наблюдается значительное похудание, так как организм, во-первых, не получает всего комплекса необходимых ему веществ, а, во-вторых, самоотравляется изнутри. Кожа становится сухой, волосы тусклыми и легко выпадают, ногти поперечно исчерчены и ломкие. Печеночные ладони – это признак, на который стоит обратить внимание всем, кого беспокоят неприятные ощущения в животе. Если посмотреть на ладони больного хроническим гепатитом, то можно заметить, что они красные, что особенно заметно на фоне общей бледности кожи с желтоватым оттенком. Причем покраснение неравномерное, в виде пятен, и больше выражено по краю ладоней. Если надавить на такое печеночное пятно, то оно легко исчезает. После прекращения давления оно столь же быстро возникает вновь. Сосудистые звездочки чаще всего располагаются на коже лица, груди и на животе. Это расширенные сосудики, которые по форме напоминают звезду (отсюда и название). При надавливании на такую звездочку

она быстро исчезает, как и в случае с «печеночными» ладонями. На коже век часто обнаруживаются небольшие приподнятые мягкие узелки, так называемые ксантелазмы – проявления отложения жиров в коже.

«Печеночный» язык при хронических заболеваниях печени, так же как и при острых поражениях, напоминает географическую карту. Однако чаще встречается ярко-красный «лакированный» язык. Согласитесь, что описанная картина довольно узнаваема и ярка.

При *циррозе печени*, который также можно отнести к хроническим и постоянно прогрессирующим заболеваниям печени, клиническая картина также весьма ярко выражена. Чтобы как следует запомнить признаки хронических поражений печени, коротко повторим основные признаки. Это постоянная тяжесть и чувство давления в правом подреберье; признаки воздействия ядов на центральную нервную систему (вялость, сонливость, апатичность, снижение работоспособности, расстройства сна, практически постоянные головные боли); желтушность кожи и слизистых различного оттенка и длительности, которая сопровождается выраженным зудом; значительное похудание, снижение аппетита, тошнота, отрыжка, метеоризм, чередование поносов и запоров; частые синяки и кровоподтеки на коже, носовые и десневые кровотечения, следы расчесов на коже. К наиболее характерным признакам мы отнесем печеночные ладони, географический язык, сосудистые звездочки, ксантелазмы, признаки которых были описаны выше; может быть повышение температуры тела. Необходимо упомянуть, что цирроз, так же как и хронический гепатит, протекает с периодами обострения и ремиссии. Обострения возникают чаще всего при грубых диетических нарушениях, при длительном и массивном приеме алкоголя, после перенесенных инфекций и стрессов. Чтобы не провоцировать обострение процесса, что вызывает его прогрессирование, подобных факторов при циррозе нужно тщательно избегать.

Паразитарные заболевания печени могут длительное время протекать безо всяких видимых на глаз признаков. Особенно это характерно для эхинококкового поражения печени, когда киста медленно, но неуклонно растет в тканях печени. Процесс роста кисты может занимать довольно большой промежуток времени: до нескольких лет. Человек в это время чувствует себя относительно хорошо, и признаков поражения печени нет. Однако могут быть небольшая слабость, потливость, несильные головные боли, появление различных сыпей на коже (чаще на животе в области печени). Эти симптомы говорят о том, что организм заметил паразита и реагирует на него общими проявлениями аллергических реакций. После того как киста выросла до значительных размеров, начинается развернутая стадия эхинококкоза. Многочисленные кисты, в которых живут эхинококки, сдавливают ткани печени, что выражается в нарушении всех функций органа. Могут появляться абсолютно все признаки воспаления печени, о которых было много сказано выше. Однако чаще всего кисты больших размеров дают лишь чувство тяжести или давления в правом подреберье или верхних отделах живота, может быть незначительная болезненность. Так как эхинококки легко поселяются в других органах (чаще в мозге или легких), при этом болезнь может проявляться признаками поражения этих органов.

Наличие в печени амеб может привести к возникновению амебных абсцессов, которые проявляются классической картиной воспаления внутреннего органа. У человека повышается температура тела (иногда до высоких цифр 38,0–39,0 °С), что сопровождается ознобом с обильными потоами, появляются выраженная жажда, сухость во рту, головные боли. Он становится вялым, апатичным, ничего не хочется делать, все время хочется спать. Поражение печени проявляется болями в области ее месторасположения, увеличением печени, выраженным похуданием, снижением аппетита, тошнотой, рвотой, которая приносит больному лишь незначительное облегчение.

Мы уже говорили, что через печень с током крови часто проходят личинки аскарид. На своем пути из кишечника они могут захватывать самые разные микроорганизмы, которые вме-

сте с глистами проникают в печень. Здесь они могут вызвать гнойные процессы как в самой печени, так и в ее протоковой системе.

Таким образом, мы рассмотрели с вами общие проблематику печени и ее заболеваний. Повторяю, это очень важная часть нашей книги, ведь для того, чтобы знать, как лечить болезнь, нужно знать, что же ты конкретно хочешь вылечить. Мы узнали, где расположена печень и как ее найти в человеческом организме; выяснили, что это очень нужный нам орган, так как печень выполняет множество функций. Без них работа всего организма и наша с вами жизнь стали бы невозможны. Теперь вы также знаете, какие же заболевания чаще всего поражают печень и по каким симптомам и признакам эти самые болезни можно выявить.

Теперь пришла пора переходить к самой главной части нашей книге, а именно к лечению и оздоровлению организма при заболеваниях печени.

Основы правильного питания вообще и при заболеваниях печени в частности

Питание – это самый мощный фактор окружающей среды, который оказывает сильное действие как на здорового, так и больного человека. Все жизненные процессы, происходящие в организме, в том или ином смысле связаны с характером питания или напрямую зависят от него. Еще врачи древности высказывали предположения о лечебном действии пищи. Они первыми обратили внимание не только на лечебный эффект пищевых веществ, но и на возможность профилактики и лечения некоторых заболеваний с помощью специально подобранной диеты.

Некоторые диетологи небезосновательно считают, что можно увеличить продолжительность жизни только за счет организации правильного питания. Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. А правильное рациональное питание, напротив, является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма.

Современный человек в вопросах питания во многом похож на школьника, попавшего в химическую лабораторию с сильными реактивами, в том числе и опасными для жизни. Ребенку разрешили делать там все, что он захочет, безо всяких ограничений. Играя с опасными игрушками, он может получить сильные ожоги, искалечить себя и даже погибнуть. А может (по счастливой случайности) избежать всего этого. Точно так же большинство из нас с вами, садясь за стол, не задумываются о том, как воздействует на организм поступающая в желудок пища. При этом мы сильно напоминаем беспечного ребенка в химической лаборатории, хотя, конечно, воздействие пищи нельзя сравнивать с действием химических реактивов.

Научные исследования убедительно доказывают, что правильное питание играет большую роль в способности организма сопротивляться инфекции, бороться с различными поражениями тканей, вырабатывать защитные факторы – антитела. В связи с этим в последние годы резко возрос интерес к проблемам питания не только со стороны врачей, но и населения.

Все жизненные процессы, происходящие в организме, требуют для своего осуществления постоянного поступления в организм питательных веществ. Они необходимы для построения и обновления клеток и тканей, образования энергии, формирования ферментов, гормонов и других регуляторов процессов жизнедеятельности.

Основные питательные вещества, входящие в состав нашей пищи, это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы и вода. Они делятся на незаменимые и заменимые компоненты пищи. К незаменимым относятся такие, которые в организме не образуются или образуются в недостаточном количестве. Это белки, некоторые жирные кислоты, минеральные вещества, большинство витаминов (кроме тех, которые могут синтезироваться в организме, например витамин D). Заменимые пищевые компоненты – это жиры и углеводы. Для нормальной работы человеческого организма поступление незаменимых веществ является обязательным. Но и заменимые вещества также должны входить в рацион в достаточном количестве, так как при их недостатке расходуются другие субстанции, и возникает нарушение обменных процессов.

Таким образом, правильное питание должно отвечать принципам рациональности. Рациональным считается такое питание, которое покрывает все потребности организма с учетом пола, возраста, состояния здоровья, вида трудовой деятельности и других факторов. Рациональное, сбалансированное питание способствует не только сохранению здоровья, но и обес-

печивает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды, высокую физическую и умственную активность, формирует активное долголетие.

К рациональному питанию предъявляются определенные требования.

Во-первых, в организм должно поступать ровно столько энергии в виде пищевых веществ, сколько человек тратит на различные виды активности (физической, умственной, внутренние физиологические процессы). Взрослому человеку в сутки требуется около 3000 ккал. Однако необходимо учитывать, что при увеличении физических нагрузок (например, при занятиях спортом, тяжелым физическим трудом) суточная калорийность пищевого рациона должна быть больше.

Во-вторых, пища должна иметь надлежащий химический состав: в рацион должны входить питательные вещества в достаточном количестве и в правильном соотношении. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами (как основными питательными веществами) в норме принято за 1:1, 1:4,6. При расчетах за «1» принимают количество белков. При этом на белки животного происхождения должно приходиться 50–60 % общего количества белка; на растительные масла (как источник незаменимых жирных кислот) – не менее 30 %. Сбалансированность углеводов ориентировочна: крахмал – 75–80 %; легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза и др.) – 15–20 %; клетчатка и пектины – 5 % от общего количества углеводов. Конечно, указанные соотношения не всегда легко вычислить в обычных условиях дома, но все же хотя бы примерно их можно рассчитать «на глаз».

В-третьих, пища должна не вызывать у человека чувство отвращения к себе и к своей болезни, а способствовать повышению аппетита, стремлению выздороветь. Хорошая пища должна иметь приятный вкус, запах, цвет, температуру, консистенцию. Эти свойства положительно влияют на аппетит и усвоение пищи, что позволяет ей наиболее полно выполнять свои функции в организме. Важно создавать приятные условия приема пищи: красивую сервировку стола, соответствующую обстановку, отсутствие отвлекающих от еды факторов. Это особенно важно в лечебном питании, так как многие лечебные рационы строятся по принципу ограничения. И чтобы у больного не возникало чувство психологического дискомфорта, процесс приема пищи должен быть максимально ему приятен.

В-четвертых, очень важно соблюдать режим питания, т. е. определенное время и количество приемов пищи, интервалы между ними. Сюда же включается правильное распределение пищи по калориям, химическому составу, набору продуктов и массе по приемам пищи. Правильный режим приводит к тому, что весь желудочно-кишечный тракт начинает работать более слаженно, так как подстраивается под определенный ритм работы. Это, естественно, способствует хорошему самочувствию. Лучше всего, если человек ест 4 раза в день, т. е. имеются завтрак, обед и ужин как основные приемы пищи и дополнительно второй завтрак или вместо него полдник. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3–4 ч. Последний раз рекомендуется есть не позже чем за 1,5–2 ч до отхода ко сну. Желательно, чтобы последний прием пищи включал легкие продукты: молоко, фрукты, соки, кисломолочные продукты.

И, наконец, пища должна легко усваиваться в организме, что зависит от ее состава и способа кулинарной обработки. Она должна быть разнообразной за счет включения большого количества разных продуктов. Не в коем случае нельзя делать рацион скудным, ведь тогда организм будет обедняться пищевыми веществами. Нормальная пища должна создавать чувство сытости, даже если количество ее ограничено.

Зная основные принципы рационального питания, вы сможете прийти к здоровому образу жизни. Всем известно, что такое хорошее здоровье. На протяжении жизни многие из нас страдают различными недомоганиями: это головные боли, насморк, кашель, быстрая утомляемость, нарушение пищеварения, ревматизм, артриты, остеохондрозы и многое другое.

Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но это основной фактор здоровья и долголетия. Первым шагом на пути к достижению долголетия является сбалансированное

питание. Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков (бобовые, орехи и т. д.), углеводов (фрукты), жиров (растительных), а также витамины и минеральные вещества (овощи и зелень в сыром виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи, так как они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для нормальной работы кишечника, вывода шлаков и обеспечения щелочно-кислотного баланса.

Углеводы – это единственный компонент питания, в котором большинство из нас не испытывает недостатка. Мы постоянно получаем их из разных источников. Помните, что с возрастом вы должны сократить потребление углеводов (особенно легкоусвояемых сахаров). Это необходимо ради собственного здоровья.

Потребность в углеводах у разных людей неодинакова. При этом определяющим фактором является интенсивность обмена веществ. Многие люди ошибочно потребляют гораздо больше углеводов, чем нужно при их физической и умственной активности. Мы без устали едим хлеб (часто с джемами и мармеладом, которые содержат много сахара), пирожки сладкие и не очень, поджаренные тосты, мороженое, перекусываем пирожными, бутербродами, печеньем. На обед у многих традиционная картошка или макароны, а в чай и кофе конечно же идет не меньше 2–3 ч. л. (а то и больше) сахара. В этом меню очень высок процент содержания углеводов. Если ваша дневная норма меньше, значит, здоровье вам небезразлично. Но, к сожалению, есть много людей, которые ежедневно потребляют в больших количествах сахар, белый хлеб, мучные изделия. Поэтому витамины и минеральные вещества, которые способствуют переработке углеводов (в частности крахмала) либо поступают в организм в незначительных дозах, либо вообще не поступают. Непереработанная пища скапливается в кишечнике, нарушая выведения продуктов распада, что приводит к самоотравлению организма.

Важным компонентом питания являются белки, или протеины, активно участвующие в процессе обмена веществ. Желательно включать белковые продукты в каждый прием пищи: например, яйцо на завтрак, мясо на обед, сыр или рыбу – на ужин. При этом следует соблюдать принцип регулярности. Теряя протеины утром, не пытайтесь наверстать упущенное в обед или ужин. Организм вес равно не в состоянии переработать большое количество протеина за один раз, а поэтому избыток будет выведен вместе с продуктами распада.

При составлении дневного меню необходимо также помнить: белки принесут вам пользу, если потреблять их с минимальным количеством крахмалистых продуктов (хлеба, картофеля и т. д.). В противном случае часть протеина будет использована как топливо для сжигания углеводов. А многие люди едят мясо или рыбу только вместе с картофелем или макаронами, заедая это все хлебом. Такое совмещение не только бесполезно в энергетическом смысле, но и мешает нормальному перевариванию.

Необходимо по возможности разнообразить ежедневное меню, чтобы в нем присутствовали продукты, содержащие протеины высокой биологической ценности, например белки куриного яйца. Однако будьте осторожны, потребляя сырой яичный белок: он содержит овидин, подавляющий действие витамина Р (биотина), недостаток которого в организме вызывает поражения кожи. При тепловом воздействии (например, при варке яиц) овидин теряет свою силу.

Если в вашем рационе питания содержится много вредных жиров и недостаточно полезных, то ваши шансы дожить даже до 80 лет существенно уменьшаются.

В состав жиров входит два вида жирных кислот: насыщенные твердые и ненасыщенные жидкие. Ненасыщенные жирные кислоты являются более полезными и крайне необходимыми для организма. Следует знать, что животные жиры (например, свиное сало) содержат больше насыщенных кислот, а растительные жиры (или масла) – ненасыщенных.

Существуют еще незаменимые полиненасыщенные кислоты, которые регулируют содержание холестерина в крови. Наиболее богаты ими подсолнечное, кукурузное, хлопковое и ара-

хисовое масла. Необходимо употреблять жиры в умеренном количестве, поскольку организм не успевает их перерабатывать. Очень полезно употребление масла пшеничного зародыша, в котором содержится витамин Е, способствующий усвоению жиров. Не увлекайтесь такими животными жирами, как сливочное масло и свиное сало: в них высокий процент холестерина. Неслучайно некоторые светила европейской медицины избегали употребления сливок и намазывали масло на хлеб очень тонким слоем.

Будьте осторожны в применении так называемых ненатуральных жиров, которые увеличивают суточную норму до опасного предела. К ним относятся маргарин и другие жировые вещества, которые добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий или используют для жарения. Большинство этих жиров вырабатывается из высококачественных растительных масел, которые подвергаются переработке и прессованию. В результате они теряют практически все ненасыщенные компоненты. Помните, что любые продукты питания, предназначенные для длительного хранения, мертвы, поэтому никакой ценности для организма не представляют.

Если для приготовления пищи вам необходимо масло, лучше используйте подсолнечное или оливковое.

Кстати, заправлять овощные салаты этими маслами гораздо полезнее, чем сметаной или майонезом.

В рационе немаловажное значение играют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей, но без термической обработки, т. е. без варки и уж, конечно, безо всякой жарки.

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Надо есть эти продукты не часто и в умеренных количествах.

Важнейшим условием правильного питания является достаточное поступление витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Как мы выяснили в разделе, посвященном функциям печени, особенно печень любит витамины А, С и К и группы В.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих обменных процессах; повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям (недаром при простудах рекомендуют лимоны и апельсины). Он поддерживает прочность сосудистой стенки, так как способствует синтезу коллагена – важнейшего компонента стенки сосудов. Витамин С влияет на функции печени, нервной и эндокринной системы; регулирует обмен холестерина; способствует усвоению организмом белков, железа и других веществ. При недостатке этого важнейшего витамина появляется цинга, которая проявляется в кровоточивости десен, легком появлении синяков и кровотечении из носа. Больные становятся раздражительными, легко утомляются, снижается работоспособность. Не правда ли, это весьма напоминает симптомы хронического гепатита и цирроза? Важнейшими источниками витамина С являются овощи, фрукты и ягоды в свежем необработанном виде. Их обязательно нужно употреблять свежими, так как аскорбиновая кислота неустойчива к воздействию высоких температур и разрушается при варке и жарке. Особенно высоко содержание витамина С в плодах шиповника, черной смородине, сладком перце и облепихе. Это природные концентраты аскорбиновой кислоты. Высоким содержанием этого витамина отличаются также укроп, петрушка, цветная капуста, клубника, рябина, цитрусовые (мандарины, лимоны, апельсины).

Витамин А (ретинол) называют витамином красоты, так как он отвечает за обменные процессы в коже и в слизистых оболочках глаз, ротовой полости, дыхательного, пищеварительного и мочевыводящего тракта. Кроме этого, он обеспечивает сумеречное и цветное зрение, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на функцию эндокринных желез. Для нас важно, что витамин А предохраняет печень и желчный пузырь от образования камней. Большое количество витамина А содержится в продуктах животного происхождения: печени морских животных и рыб, сливочном масле и сливках, сыре, яичном желтке и рыбьем жире. В

организме витамин А может образовываться из предшественника – провитамина (каротина). Особенно много его в красных и оранжевых фруктах и овощах: моркови, апельсинах и мандаринах, абрикосах и персиках, помидорах, сладком красном перце. В зелени его также предостаточно: он содержится в зеленом луке, шавеле, петрушке, плодах шиповника и облепихи.

Витамины группы В очень важны для печени, так как они ускоряют ее регенерацию и повышают функциональную активность, помогают бороться печени со стрессами. Витамин В₂ (рибофлавин) в виде ферментов участвует в обмене веществ, положительно влияет не только на состояние печени, но и центральной нервной системы, кожи и слизистых оболочек, регулирует кроветворение. Много рибофлавина в печени крупного рогатого скота, яйцах, сыре, твороге, кефире, скумбрии, сельди; содержится он в хлебе грубого помола, в крупах (гречневой, овсяной), бобовых, сое, горохе, в овощах (томатах, салате, цветной капусте, зеленом горошке, картошке, моркови), во фруктах (сливах и персиках).

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.