

Світлана ІЛЬІНА

ЗДОРОВ'Я НА ВАШОМУ СТОЛІ

*Переклад із 6-го
російського видання*



Київ
ВСВ «Медицина»
2018

ББК 53.59
I-46

Переклад з російської: С.И. Ильина. Здоровье на вашем столе. — 6-е издание. — К.: Медицина, 2012. — 424 с.

Ільїна С.І.

I-46 Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Ільїна. — К. : ВСВ «Медицина», 2018. — 336 с.
ISBN 978-617-505-642-4

Книга відомого лікаря-дієтолога Світлани Ільїної «Здоров'я на вашому столі» адресована всім, хто хоче бути здоровим і подолати недугу. Наші далекі предки набагато краще за нас знали навколишній рослинний світ, добре розумілися на лікарських властивостях рослин, уміли їх збирати, заготовляти, лікуватися ними. Людина буде здоровішою, зробить своє життя щасливішим, якщо щодня споживатиме те, що дарує їй Природа.

Для широкого кола читачів.

ББК 53.59

ISBN 978-617-505-642-4

© С.І. Ільїна, 2018
© ВСВ «Медицина», оформлення, 2018

ЗМІСТ

ЯК, КОЛИ, СКІЛЬКИ І ЩО ЇСТИ?	6
РОЗЛАД ФУНКЦІЇ ШЛУНКА І КИШОК	14
Біль, спазми й тяжкість у шлунку, відсутність апетиту, відрижка, печія	15
Гастрит зі зниженою кислотністю	17
Гастрит із підвищеною кислотністю	21
Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки	23
Коліт	28
Закреп	30
Метеоризм	41
Печія	42
Дисбактеріоз	43
Пронос	45
Геморой	47
Гельмінтози	52
Лямбліозний холангіт (лямблії)	55
РОЗЛАДИ ФУНКЦІЇ ПЕЧІНКИ І ЖОВЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ	57
Хвороби печінки	59
Вірусний гепатит (хвороба Боткіна)	62
Хвороби жовчного міхура	69
«Сліпе» зондування (тюбаж)	71
ХВОРОБИ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ	73
Панкреатит	73
Цукровий діабет	75
ХВОРОБИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	91
Інфаркт міокарда	95
Інсульт	98
Атеросклероз	99
Гіпертонічна хвороба	102
Стенокардія (грудна жаба)	110
Тахікардія	112
Варикозне розширення вен	114
АНЕМІЯ	118
ХВОРОБИ СЕЛЕЗІНКИ	122

ХВОРОБИ СЕЧОВОЇ ТА СТАТЕВОЇ СИСТЕМ.....	124
Гострий гломерулонефрит	127
Сечокам'яна хвороба.....	137
Цистит.....	143
Енурез	146
Простатит	147
Аденома передміхурової залози	150
Імпотенція	152
РОЗЛАДИ ФУНКЦІЇ ОРГАНІВ ДИХАННЯ	158
Бронхіт	159
Задишка	165
Бронхіальна астма	166
Кашель	170
Застуда	173
Ангіна.....	177
Нежить	181
Пневмонія.....	184
Плеврит.....	187
Туберкульоз легенів	188
Куріння	193
БІЛЬ.....	194
Головний біль.....	194
Мігреноподібний біль	198
Отит (запалення вуха).....	199
Зубний біль.....	202
П'яткова шпора.....	205
Тріщини на п'ятах	206
Біль у ногах, судоми	207
Ревматизм	208
Радикуліт	212
Артрит.....	214
Подагра	216
Остеохондроз	218
Забиття.....	220
ОЖИРІННЯ	221
ОПІКИ	244
РАНИ ТА ГНІЙНЕ ЗАПАЛЕННЯ ШКІРИ	248
БЕЗСОННЯ.....	252
ПУХЛИНИ.....	256
АНТИБІОТИКИ І КАНДИДОЗ.....	264
РОСЛИННІ АНТИБІОТИКИ.....	266

ЗАХВОРЮВАННЯ ОЧЕЙ.....	268
Кон'юнктивіт	269
Катаракта	271
Глаукома (підвищення внутрішньоочного тиску), переродження сітківки, рогівки, помутніння склистого тіла	271
Ячмінь	272
Куряча сліпота	273
Набряклість повік	273
АЛЕРГІЯ	275
СТРЕС І ЗДОРОВ'Я	280
Центральна нервова система	284
Епілепсія.....	288
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ЦИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ.....	289
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ НАДНИРКОВИХ ЗАЛОЗ.....	291
АЛКОГОЛІЗМ.....	292
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ШКІРИ.....	296
Зморшки і хвороби	296
Ластовиння	301
Юнацькі вугри.....	302
Вітиліго (шкіра ряба, пістрявість).....	303
Псоріаз (лускатий лишай)	304
Трофічні виразки	306
Пролежні.....	307
Екзема	308
Бородавки	310
Мозолі	312
Ураження волосся.....	315
Педикюльоз (вошивість).....	319
Лупа.....	320
Захворювання нігтів	321
Пітливість	323
ЗАГАЛЬНОЗМІЦНЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ, ЩО ВІДДАЛЯЮТЬ СТАРІСТЬ.....	325
ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ	329
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	334

*Присвячується
пам'яті моєї бабусі
Гелени Володимирівни Запорожець*

*«Дивися, нас троє — я, ти і хвороба.
Якщо ти будеш на моєму боці,
Нам буде легше здолати її одну.
Але якщо ти перейдеш на її бік,
Я один не в змозі буду здолати вас обох».*

Давньосхідний лікар-філософ

ЯК, КОЛИ, СКІЛЬКИ І ЩО ЇСТИ?

Найдорожче, що є в людини, — це здоров'я.

Особливо дорогим воно стає, коли дає про себе знати.

Дорогим у прямому й переносному значенні.

Життя змушує шукати способи збереження й відновлення здоров'я.

І на допомогу приходить дієтологія — наука, яка вивчає склад продуктів харчування, їхній вплив на організм людини, тобто вплив того, що ми їмо, на наше здоров'я.

Історія розвитку дієтології нагадує політичний детектив: різні види продуктів то зазнавали гоніння, то зводилися на п'єдестал. Дісталось свого часу і яйцям, і цукру, і каві, й огіркам, і баклажанам.

Потім їх реабілітували. А скільки запеклих дискусій точилося щодо голодування! То його визнавали найкращим лікарем, то звинувачували в усіх гріхах. Розмаїття прихильників різних теорій харчування неймовірно: сиріїди, вегетаріанці, переконані м'ясоїди, консервоїди, комахоїди... Нині дієтологи різних країн не впевнені в доцільності занадто модних свого часу і досить поширених «калорійних» дієт.

Як, коли, скільки і що їсти? Усі ці запитання турбують нас щодня. Давайте спробуємо на них відповісти.

Як їсти? Відомо, що кулінарні уподобання формуються з дитинства. Тому особливу увагу варто приділяти тому, як має їсти дитина.

Однією з основних заповідей має бути така: жодного примусу й насильства в харчуванні.

Харчове насильство може завдати невірної фізичної і психологічної шкоди. Умовляння дитини під час споживання їжі не лише негативно впливає на процес травлення, а й надалі може спричинити харчову алергію. Чи не краще придивлятися й прислухатися до того, чого потребує дитячий організм, що й скільки йому хочеться з'їсти. Якщо смак дитини не зіпсований і обмін речовин поки ще не порушений, то варто з'ясувати, що б вона воліла з'їсти. Не примушуйте дитину їсти швидко, краще виховуйте у неї звичку ретельно пережовувати їжу. Тоді травній системі не доведеться «допрацьовувати» там, де «не допрацювали» зуби і слинні залози. Темп їди, втім, як і температура їжі, — справа особиста. Не панікуйте, якщо дитина зовсім відмовляється від їжі. Можливо, з організмом якісь негаразди, і Природа підказує йому лікуватися короткочасним голодом. Виявіть терпіння і витримку.

Дуже швидко дитина сама попросить їсти. Не вдавайтеся до харчових заохочень, спокушань, не використовуйте солодощі як винагороду за гарну поведінку. Спостерігаючи за тим, що вибирає дитина із запропонованої їй їжі, можна зробити важливі висновки про стан її здоров'я й потреби організму. А головне — покладайтеся на інстинкт дитини. Якщо ви ще не встигли його зіпсувати, то нехай краще вона сама вибере, що, коли, скільки, у яких поєднанні й послідовності їй потрібно з'їсти і випити. Повірте, дитячий організм краще за вас знає свої потреби.

Унаслідок регулярного споживання м'яса з хлібом, каші з молоком і цукром, солодких пирогів виникає бродіння їжі в травному каналі, що зумовлює в дітей часті запалення мигдаликів, пронос, закреп, гастрит, невмотивоване підвищення температури тіла, алергію.

Деякі батьки, переогодовуючи дітей, закладають підґрунтя ожиріння, що неминуче призводить до низки захворювань.

Багато хто впізнає себе в людині, яка з порога, не роздягаючись, прямує до кухні та запускає руки прямо в каструлю, хапаючи звідти їжу. Не варто забувати про важливість процесу підготовки організму до споживання їжі. Поки ви вишукано сервіруєте стіл, включаються звукові, світлові, слухові й багато інших аналізаторів, допомагаючи організмові підготуватися до споживання їжі, виробити шлунковий сік. З давніх-давен у селі було заведено, щоб молодші діти перед обідом ретельно протирали великий дерев'яний стіл, не кажучи вже про загальноприйняту молитву, що є своєрідною медитацією.

У поняття «культура споживання їжі», ймовірно, можна включити термін «психологія їди», що передбачає людське оточення, обстановку в їдальні, її освітлення, музичний супровід тощо.

У дореволюційні часи розмірений спосіб життя в кожній заможній родині сприяв чіткому дотриманню часу споживання їжі й традиції побіднього сімейного спілкування. Уся родина збиралася за великим обіднім столом, вкритим накрохмаленою скатертиною й серветками, сер-

вірованому тонкою порцеляною, сяючим кришталем і начишеними до блиску столовими приборами, причому кожному дню тижня відповідав певний колір столової білизни. Обідали в просторих світлих їдальнях з великими вікнами, а каву з коньяком і сигари подавали в напівтемний кабінет, куди чоловіки переходили для пообідніх бесід про політику. Під час обіду зазвичай велася некваплива розмова, яка давала змогу їсти, не поспішаючи та ретельно пережовуючи. Запрошення на обід було своєрідним знаком уваги й поваги.

Якщо пригадати, що в одному домі всі страви здаються нам напрочуд смачними, а в іншому — не дуже, хоча для їх приготування використовують дорогі, якісні продукти з ретельним дотриманням рецептури, на думку мимоволі спадає, що, ймовірно, існує якась «біоенергетика» приготування їжі. Якість їжі значною мірою залежить від настрою господині, яка її приготувала. Ми знаємо, що є люди, які біоенергетично «підходять» чи «не підходять» одне одному. Якщо перенести це поняття й на їжу, що для організму є основним джерелом енергії, то східна мудрість, яку згадує герой роману Олександра Дюма «Граф Монте-Крісто», — «нічого не їсти в домі ворога» — набуває особливого значення.

Трапеза завжди супроводжується особливою атмосферою. За столом мають панувати спокій і доброзичливість. У жодному разі не слід з'ясовувати стосунки. За стародавнім етикетом, передаючи за столом сіль або хліб, слід було дивитися в очі одне одному.

Багато хто зауважував, що не з кожною людиною почуваєшся за столом, не будь з ким можна споживати їжу й алкогольні напої. Серед шанувальників «зеленого змія» існує поняття «легкої руки», яке також стосується і споживання їжі. Від наших бабусь ми чули про людей, яким не довіряли різати хліб, оскільки він одразу черствів.

Одна з релігійних сект Сходу забороняє допускати жінку до приготування їжі в період щомісячного гормонального відновлення. У нас вважають, що капуста, заквашена під час місяця вповні, ніколи не вийде смачною і хрусткою. Ці й інші прикмети змушують задуматися про взаємозв'язок усіх явищ Природи — зірок, рослин, звуків, кольорів веселки, людського організму.

В Україні здавна любили ставити на стіл букети з конюшини, весняних кульбаб. А в імператорських палацах і маєтках європейських вельмож було прийнято не лише прикрашати столи живими квітами, а й давати обіди під звуки струнних оркестрів. У Росії царі трапезували під пісні й танці блазнів. Це було продиктовано аж ніяк не примхами сильних світу цього. Річ у тім, що легка музика розслабляє центральну нервову систему, «вивільняючи» підшлункову залозу й всю ферментативну систему організму для того, щоб під час їди активно працювали органи травлення.

Їсти слід із задоволенням, намагаючись не відволікатися, тоді їжа краще засвоюватиметься. Намагайтеся не брати собі добавки. Потер-