

Алевтина Корзунова

# Камни в почках



## Annotation

Книга посвящена очень актуальной в настоящее время проблеме — камням в почках и мочевыводящих путях. В ней доступно изложены особенности строения почки, ее функции. Книга расскажет вам о причинах появления камней в почках, эффективных народных методах лечения этого серьезного заболевания, в том числе лекарственными травами, минеральной водой, диетой в зависимости от состава камней. Вопросы лечения лекарственными травами, их сбора, правильной обработки, хранения освещены очень подробно. Дано описание трав, применяемых при почечных камнях, и сборов из них. Я расскажу вам, как предупредить образование новых камней. Соблюдая довольно простые правила и доступные методы выведения камней, вы будете вознаграждены избавлением от этого неприятного недуга.

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
    - [Глава 1](#)
    - [Глава 2](#)
    - [Глава 3](#)
    - [Глава 4](#)
    - [Глава 5](#)
    - [Глава 6](#)
    - [Глава 7](#)
    - [Глава 8](#)
    - [Заключение](#)
    - [Список литературы](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Камни в почках**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Представляю на ваш суд свою новую книгу. В письмах и беседах мои пациенты и читатели часто просят меня рассказать о лечении и профилактике тех или иных недугов. И поэтому из книги в книгу я рассказываю вам о различных болезнях и способах борьбы с ними.

Как и в предыдущих моих книгах — «Болезни глаз: когда тускнеет зеркало души», «Гинекология: женские страхи», «Рак: у вас есть время» и т. д., — в данном издании я постараюсь научить вас, как можно победить болезнь, используя рецепты народной медицины.

В данной книге вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы по проблеме мочекаменной болезни. Я очень надеюсь, что мои советы помогут вам стать здоровее, избавиться от многих проблем, связанных с данной патологией. Ее полезно почитать и здоровым людям, особенно если у родственников (мам, пап, бабушек и дедушек) были камушки в почках.

Сегодня мочекаменная болезнь является одной из самых распространенных урологических патологий в мире. Нарушение экологии, жесткая вода из крана, острая и кислая пища, избыток пестицидов в овощах и фруктах, недостаточная физическая активность, переедание, ожирение — эти факторы наряду с наследственной предрасположенностью приводят к нарушению обмена веществ и образованию камней в почках. Врачи причисляют этот недуг к болезням цивилизации. В связи с ухудшением экологической обстановки в ближайшие годы ожидается рост заболеваемости. Постоянно изменяющаяся внешняя среда, снижение защитных сил организма приводят к развитию заболевания и его серьезным осложнениям.

Многим из вас приходилось слышать об этом заболевании, а те, кто испытал почечную колику, сопровождающуюся сильнейшими, нестерпимыми болями, наверняка не захочет повторения такого приступа. Лечение болезни направлено на удаление камней, борьбу с осложнениями, предупреждение повторного камнеобразования. О том, как с этим справиться с помощью лекарственных трав, диеты, лечебной гимнастики, правильного образа жизни, и в каком случае необходимо обращаться к врачу, я вам и расскажу в этой книге. Для того чтобы избавиться от камней, «песка» в почках, необходимы терпение и правильно составленная схема

лечения, в чем я с большим удовольствием вам помогу.  
От всей души желаю вам здоровья!

# Глава 1

## Почки, их роль в организме

Коротко расскажу вам об анатомии почек. Практически всем известно, что почки — это парный орган (природа для надежности позаботилась об этом). Они расположены на уровне поясницы, правая почка обычно чуть ниже левой (на 2–3 см). Форма почки взрослого человека бобовидная. Почка покрыта капсулой, снаружи от которой располагается жировая капсула, которая помогает удерживать почки на определенном уровне. Строение почки очень сложное, как и ее функция. Не останавливаясь ни на минуту, почка ежедневно пропускает через себя сотни литров жидкости (7 л в час). Фильтруя кровь, почки удаляют из организма все лишнее, ненужное, а полезное возвращают в кровоток. Таким образом поддерживается водно-солевой обмен в организме. Работы хватает обеим почкам. Если по каким-либо причинам почка одна (врожденная патология или результат операции), то она становится больше в размере, чтобы выполнять работу за двоих.

В основе многообразных функций почек лежат процессы фильтрации жидкости в почечных клубочках, образования разнообразных новых соединений, очень важных для организма. Почки удаляют из организма или расщепляют самые разнообразные вещества, поэтому при почечной недостаточности в крови накапливаются различные органические вещества (мочевина, креатинин и т. д.), что очень вредно для организма. В почках происходят не только фильтрация и всасывание веществ, но и расщепление белков, углеводов и жиров. Почки принимают участие в регуляции водно-солевого обмена, регуляции объема крови и т. д. Функция почек очень сложна и незаменима. Поэтому их надо беречь, не допускать болезней, так как лечение зачастую очень сложное и дорогое, (особенно «искусственная почка» или пересадка почки).

Каждый возрастной период имеет свои особенности. Почкам ребенка требуется больше воды, чем почкам взрослого. Функциональная недостаточность почек возникает при ограничении воды, увеличении в рационе солей и веществ, подлежащих удалению почками (искусственное вскармливание), а также при замедлении и прекращении роста. В настоящее время все чаще (обычно при ультразвуковом исследовании) стали обнаруживать наличие камней в почках у маленьких детей (4–5 лет),

раньше это отмечалось значительно реже. И это связано не только с аномалиями развития мочевых путей, но и с неправильным питанием (чипсами, гамбургерами, едой всухомятку, употреблением пепси-колы и т. д.). Не идите на «поводу» у детей, не покупайте им вкусную, но вредную еду, а старайтесь кормить их и супами, и борщами, и кашками, варите компоты из сухофруктов вместо питья фанты и пепси-колы.

С возрастом при развитии склеротических изменений в сосудах почек и возрастных изменений ткани почек уменьшается почечный кровоток, фильтрация в почках и их секреторная способность. Это следует учитывать при назначении лекарственных средств, так как замедляется их удаление из крови. В пожилом и старческом возрасте нарушение функции почек из-за склероза сосудов почек, изменений в них при повышенном артериальном давлении часто приводит к возникновению отеков.

## Глава 2

# Причины возникновения камней в почках, проявления заболевания

Мочекаменная болезнь — это заболевание, в основе которого лежит образование камней в мочевых путях (чаще всего в лоханках почек). Заболевание встречается у людей самых разных возрастов, от детей до пожилых людей. Более половины больных урологических отделений больниц лечатся от мочекаменной болезни. «Каменная болезнь» известна с глубокой древности, об этом свидетельствуют памятники письменности Древнего Египта, Китая, Индии и др. Камни почек и мочевого пузыря были обнаружены в мумиях с давностью захоронения 4000 лет до н. э. Описания операции камнесечения найдены в I в. до н. э. Почечнокаменная болезнь встречается во всех регионах мира, но распространена неравномерно. Относительно низкая заболеваемость наблюдается в некоторых районах Севера, Африки и др. Существуют регионы с очень большой заболеваемостью (эндемичные), к ним относятся некоторые республики Средней Азии и Кавказа, бассейн Волги и Дона. Саратовская область является эндемичной по почечнокаменной болезни. Заболевание встречается с почти одинаковой частотой у мужчин и женщин. Каковы же причины этого недуга? Расскажу вам о некоторых из них, наиболее существенных. Особую роль играют нарушение обмена веществ, избыточная функция паращитовидных желез. Причинами появления камней может служить недостаток витаминов, особенно А и группы В. Важную роль играет избыточное потребление кислой и острой пищи, повышающей кислотность мочи. Болезни, требующие длительного покоя (инсульты, тяжелые переломы костей), также нередко сопровождаются камнеобразованием в мочевых путях в результате застоя мочи. Часто камни образуются при наличии воспаления мочевых путей (пиелонефрите, цистите), при наличии врожденных аномалий развития, затрудняющих отток мочи.

Нарушение оттока мочи приводит к накоплению в почках труднорастворимых солей, которые постепенно формируются в камни. Важную роль, как при любом заболевании, играет наследственность. Каким образом формируется камень? Если моча становится более концентрированной, перенасыщенной солями, то маленький камушек



становится ядром, центром, вокруг которого образуется камень большего размера. Он может достаточно долго находиться в почке, не проявляя себя, может. Местонахождение камней не всегда совпадает с их образованием. Так, например, камни мочеточников чаще всего образуются в почках. Вначале мелкие камушки или «песок» нарушают работу почки, могут сдвинуться с места и застрять в мочеточнике, вызвав приступ почечной колики. Камень может быть обнаружен в мочевом пузыре. Если он небольшой, то способен отойти самостоятельно. Приведу пример, который произошел на курсах обучения ультразвуку. У одной из докторов, 27-летней женщины, появились резкие боли в низу живота, отдающие в паховую область. Ультразвуковой аппарат был рядом, и при исследовании был обнаружен камень мочевого пузыря. Он был небольшого размера (5 мм) и мог отойти самостоятельно. Дома она устроила себе водную нагрузку (выпила за вечер 1,5 л жидкости), приняла настой мочегонных трав (1 стакан) и теплую ванну, после этого она не лежала, а ходила и прыгала. Камень вышел у нее через 3 часа. Утром при УЗИ-исследовании образований в мочевом пузыре обнаружено не было.

Камни бывают разные. Они формируются из солевых или органических соединений мочи. Некоторые бывают уратные, другие фосфатные, третьи оксалатные, могут быть и смешанного состава. Состав солей зависит от климато-географической зоны, условий окружающей среды, содержания солей в питьевой воде и пищевых продуктах, характера питания, возраста. В молодом возрасте чаще выявляются оксалатные камни, в пожилом — уратные и фосфатные. Химический состав их (а он очень важен при лечении, назначении диеты) во многом зависит от причин их возникновения, нарушения обмена веществ, заболеваний паразитовидных желез. Длительный прием щелочей, солей кальция, жесткой питьевой воды вызывает образование фосфатных камней (они образуются в щелочной моче). Оксалатные камни могут образоваться при нарушении углеводного обмена, обмена щавелевой кислоты, длительном приеме аскорбиновой кислоты, дефиците в организме витаминов В6 и А. Оксалаты могут встречаться как в кислой, так и в щелочной моче. В образовании уратных камней и мочевых солей играет роль нарушение пуринового обмена (в тяжелых случаях отложение солей происходит в суставы — подагра), иногда это носит наследственный характер.

Размеры камней могут быть самыми разными: от очень мелких до величины крупного яйца или могут образоваться конгломераты, срастаясь между собой и прирастая к тканям почки, так называемые коралловидные камни. Они резко нарушают работу почки. Камни могут быть единичными

и множественными. Наличие камней вызывает изменения в почках, зависящие от длительности нахождения камней, их величины, места расположения, подвижности, от того, является ли камень препятствием для прохождения мочи.

## **ПРОЯВЛЕНИЯ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ**

Самый неприятный для больного человека — это приступный период, или почечная колика. Интенсивные приступообразные боли, нарушение мочеиспускания и примесь крови в моче являются ведущими проявлениями мочекаменной болезни. Боли начинаются в поясничной области и отдают в паховую область, половые органы, бедро. Кроме сильных страданий, болезнь может привести к серьезным осложнениям, а в тяжелых случаях к потере почки. Основной признак болезни — *боли*. Они могут быть тупыми, ноющими, постоянными, периодически острыми. Боли могут появляться или усиливаться при движении, при мочеиспускании. *Почечная колика* (тяжелый болевой приступ) чаще возникает при наличии камня в сужении мочеточника, на выходе из почки, когда резко нарушается отток мочи из почки, растягивается капсула почки. Очень часто приступ почечной колики является первым проявлением болезни. Приступ начинается внезапно, часто после тряской езды или длительной ходьбы. Боли при этом возникают в поясничной области, могут распространяться на боковые и нижние отделы живота, в паховую область, могут быть тошнота и рвота, повышение температуры. Боли могут сопровождаться учащенным и болезненным мочеиспусканием, вздутием живота. Длительность приступа может быть от нескольких часов до нескольких дней, периодически стихая и возобновляясь. Боли очень сильные, больной при этом ведет себя беспокойно, не может найти удобного положения. Временами интенсивность боли несколько уменьшается, но затем вновь увеличивается и достигает еще большей силы. Приступ заканчивается, когда камень меняет свое положение или выходит из мочеточника в мочевой пузырь. Если после приступа колики камень не отошел, то приступ может повториться. Иногда камень проходит по мочеиспускательному каналу и выделяется наружу. Частота приступов различна: от нескольких в течение месяца до одного на протяжении многих лет. Смещаясь из почки, камень попадает в мочеточник. Боль при этом переходит из поясницы в пах, низ живота, половые органы, бедро. Если камень располагается в нижней части мочеточника, то больной испытывает

частые беспричинные позывы на мочеиспускание. Приступ почечной колики может сопровождаться уменьшением количества мочи, иногда даже полным ее отсутствием. С мочой могут отходить камни, что является доказательством болезни. Моча может окрашиваться в красный цвет в связи с повреждением сосудов камнем (в анализе мочи будут свежие эритроциты). *Появление крови в моче* обычно появляется в конце приступа или вскоре после отхождения камня. Гладкие камни (фосфаты) меньше травмируют мочевые пути, камни с острыми краями (оксалаты) чаще травмируют слизистую оболочку, и чаще вызывают появление крови в моче. Интенсивность боли не зависит от размера камня, часто небольшие мелкие камни вызывают резкую боль, а большие — тупые боли. У лиц пожилого и старческого возраста могут быть безболевого течения или меньшая интенсивность боли. Одним из признаков мочекаменной болезни является отхождение камней с мочой. Обычно камни отходят после приступа почечной колики. Иногда после отхождения камня болезнь длительное время не повторяется. Если заболевание осложняется присоединением инфекции, это приводит к хроническому течению с периодическими обострениями.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОЧЕЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ У ДЕТЕЙ**

К большому сожалению, в последнее время отмечается рост заболеваемости у детей. Расширение диагностики, появление ультразвуковых аппаратов позволяет все чаще обнаруживать камни почек у детей, причем у совсем маленьких (3–5 лет). У детей часто отмечаются двустороннее поражение, множественные и коралловидные камни. Причинами развития мочекаменной болезни у детей являются обменные нарушения, жесткая вода, воспалительные заболевания мочевых путей и пороки развития мочеполовой системы. Некоторые авторы указывают на неправильное питание: увлечение чипсами, жвачками, кока-колой и фантой, еда в макдоналдсе, сухоедение. У детей чаще встречаются камни из солей щавелевой кислоты, реже фосфорной и смешанные камни. Течение болезни у подростков мало отличается от течения у взрослых, но чаще отмечается появление в моче лейкоцитов и эритроцитов (крови). Болевой симптом наблюдается реже, боли могут быть тупыми, локализоваться в области пупка или по всему животу и имитировать заболевания желудка, кишечника и аппендицит.

*Основные осложнения* почечнокаменной болезни — пиелонефрит

(воспаление почки), почечная недостаточность (нарушение всех функций почки), повышение артериального давления, нагноение почки (карбункул, абсцесс), заражение крови (сепсис). Длительное нахождение камней в почечной лоханке не проходит бесследно: как правило, возникает воспаление, может развиваться острый или хронический пиелонефрит (воспалительный процесс). Если камень задерживается в мочеточнике и закрывает его просвет, почечная лоханка растягивается скапливающейся мочой и возникает водянка почки (гидронефроз, по-научному). Это приводит в дальнейшем к исчезновению почечной ткани. При отсутствии лечения может произойти гнойное расплавление почки, и ее придется удалять, к такому же результату приводят и очень большие (коралловидные камни), «приросшие» к стенкам почки. Камни мочевого пузыря могут спровоцировать развитие острого цистита с тяжелыми проявлениями, что сделает вашу жизнь невыносимой. Хотелось бы привести пример из собственной практики. Больная С. 48 лет обратилась в приемное отделение урологии с жалобами на боли в правой поясничной области, температуру до 37,5 °С, слабость, недомогание. При обследовании были выявлены большой коралловидный камень правой почки и небольшое нарушение ее функции (нарушение оттока мочи). Больной была предложена операция — удаление почки, так как выдвинуть такой камень не представляется возможным. Несмотря на уговоры врачей, больная отказалась от операции и выписалась домой, пролечившись неделю. Через месяц она вновь поступает в стационар с температурой 39 °С, ознобом, сильными болями в пояснице, резкой слабостью. При ультразвуковом исследовании выявляется гнойное расплавление почки и окружающих ее тканей. Больная в экстренном порядке была прооперирована, удалена почка, очищены гнойники в тканях, но у нее развился тяжелый сепсис (заражение крови). Лечение ее затянулось на 2 месяца (это только в стационаре), в последующем она стала инвалидом II группы (еще хорошо, что осталась жива). Пример, конечно, очень грустный, но он показывает, что с камнями почек нельзя шутить.

Теперь вам становится понятным серьезность данной проблемы, важность правильного лечения этого заболевания и его профилактики. Несмотря на то что я познакомил вас с симптомами болезни, правильный и точный диагноз может поставить только врач (желательно уролог) при дополнительном обследовании. Не забывайте об этом!

## Глава 3

# Как узнать, что у вас почечнокаменная болезнь. Методы лечения

Несмотря на вышеуказанные проявления почечнокаменной болезни, не занимайтесь самолечением и не ставьте сами себе диагноз. Боли в поясничной области могут быть при самых разных заболеваниях, поэтому лучше, когда диагноз устанавливает врач после обследования, так как схожие симптомы могут быть при аппендиците и камнях в желчном пузыре. Только врач поможет вам понять причину образования камней, их размеры, возможность самостоятельного отхождения.

Основными методами распознавания камней мочевых путей являются рентгенодиагностика, ультразвуковой метод исследования (УЗИ), компьютерная томография (КТ), изотопная ренография. Эти методы дополняют друг друга, позволяют уточнить местонахождение камня, функцию почек, их размеры, что необходимо для правильного выбора лечения. При подозрении на камень мочевого пузыря проводится цистоскопия (осмотр мочевого пузыря с помощью специального инструмента). Обязательно исследуют кровь, мочу (как общий анализ, так и более сложные). Чаще всего ограничиваются анализом мочи, УЗИ почек или рентгеновским обследованием. Обычно этих исследований бывает достаточно, чтобы с уверенностью поставить диагноз. Обследование начинается с обычного анализа мочи. Здоровый организм за сутки выделяет от 1 до 2 л мочи. Мочеиспускание в течение дня происходит 4–7 раз, ночью не более 1 раза. Уменьшение количества мочи может быть при сухоедении, после употребления очень соленой пищи (соль задерживает воду), при обильном потоотделении, лихорадке. Учащение мочеиспускания может быть при обильном питье, охлаждении организма и т. д. При определенных патологических состояниях днем ритм мочеиспускания нормальный, а ночью учащен, при этом нередко за ночь отделяется мочи больше, чем днем. Это наблюдается при сердечной недостаточности, аденоме предстательной железы, недостаточности функции почек. Нормальная моча прозрачна. Цвет ее может колебаться от соломенно-желтого до янтарно-желтого.

## ***РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ***

На обычных (их называют обзорными) снимках почки могут быть видны у худых лиц, также могут определиться некоторые виды камней — оксалаты и фосфаты. Камни из солей мочевой кислоты на обычных снимках не видны. Лучшим рентгенологическим методом является экскреторная урография, когда больному внутривенно вводят контрастное вещество, хорошо выделяемое почками, — раствор йодсодержащего препарата (при непереносимости йода эта процедура не проводится, иначе может быть тяжелая аллергическая реакция). По серии рентгенограмм судят о размерах и расположении почек, их функции, о наличии камней (любой природы).

## ***ЦИСТОСКОПИЯ***

Цистоскопия — осмотр мочевого пузыря с помощью цистоскопа. Этот метод позволяет изучить слизистую оболочку мочевого пузыря, установить наличие язв, полипов, опухолей и камней, а также провести некоторые лечебные манипуляции; взять для исследования мочу из каждой почки отдельно и т. д.

## ***УЗИ (УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)***

УЗИ (ультразвуковое исследование) почек позволяет выявить все виды камней, не требует введения контрастного вещества и не вызывает аллергических реакции. Противопоказаний для этого вида обследования нет. Это самый любимый больными метод диагностики. Повторять УЗИ без вреда для здоровья можно столько, сколько нужно. При этом исследовании видны камни любого химического состава, не видны только очень мелкие камни. Повторяю, что вышперечисленные методы дополняют друг друга и только врач может определить необходимое вам обследование.

## ***ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КАМНЯ***

Химический состав камня ориентировочно определяется по его внешнему виду, физическим свойствам, а также в лаборатории по анализам (более достоверно). Вот так выглядят разные мочевые камни.

### ***Оксалатные камни***

Эти камни плотные, черно-серого цвета, с неровной поверхностью, поэтому они легко ранят слизистую оболочку и могут вызвать появление крови в моче.

### ***Фосфатные камни***

Белого или светло-серого цвета, мягкие, поверхность гладкая или слегка шероховатая. Эти камни быстро растут и легко дробятся.

### ***Уратные камни***

Эти камни также плотные, но желто-кирпичного цвета и с гладкой поверхностью.

Карбонатные камни

Карбонатные камни мягкие, белого цвета, с гладкой поверхностью.

### ***Цистиновые камни***

Цистиновые камни также мягкие, желтовато-белого цвета, округлые, с гладкой поверхностью.

### ***Белковые камни***

Белковые камни мягкие, белого цвета, небольшого размера, плоские.

### ***Холестериновые камни***

Холестериновые камни черного цвета, мягкие, легко крошатся. Однако нельзя забывать, что одновременно могут образовываться несколько видов камней. Продуктов, которые достоверно растворяют камни, не существует, однако с помощью правильной диеты можно предупредить образование новых камней. Еще раз повторяю, что более достоверно определять состав камней в лаборатории.

## **МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

Коротко расскажу вам, какое вообще существует лечение почечнокаменной болезни, чтобы вы имели об этом представление и не боялись в случае необходимости проведения необходимого лечения.

Лечение мочекаменной болезни может быть консервативным (диетой, травами, лекарственными препаратами и т. д.), инструментальным и оперативным. Консервативное лечение проводится при небольшом размере камня и отсутствии осложнений заболевания. Оно включает в себя правильную диету, траволечение и прием лекарственных препаратов, направленных на растворение камней (лекарственные препараты назначает только врач при отсутствии эффекта от приема трав и соблюдения диеты).

Приступить к терапии мочекаменной болезни можно только после установления характера накапливающихся камней, так как неправильно назначенная диета и лечебные мероприятия могут вызывать образование сложных камней, т. е. на одни соли наслаиваются другие. При образовании камней-уратов исключаются субпродукты — мозги, почки, печень и др. При фосфатных камнях показаны мясо, сало, мучные блюда, растительные жиры, исключаются молоко и молочные продукты, ограничиваются овощи и фрукты. При оксалатных камнях исключаются из еды салат, шпинат, ограничиваются картофель, молоко (подробная диета приведена ниже).

Очень важно найти причину, которая вызвала нарушение обмена веществ.

Хирургическое удаление камней, в том числе появившееся относительно недавно дробление, весьма травматичны, поэтому они применяются лишь в угрожающих жизни ситуациях, например при острой закупорке мочеточника крупным камнем. Но иногда без операции обойтись нельзя, иногда она проводится в экстренном порядке, иначе будет угроза жизни.

Лечение мочекаменной болезни должно быть комплексным, индивидуальным. Начинать необходимо с простого. Полезны утрення



гимнастика, прогулки, плавание, ходьба на лыжах, так как малоподвижный образ жизни способствует застою мочи. Нельзя переохлаждаться. Следует обратить внимание на своевременное регулярное опорожнение мочевого пузыря. Советы очень простые, но, поверьте, они очень действенны и, что немаловажно в наше время, не требуют материальных затрат.

При приступе почечной колики необходимо принять теплую ванну или положить грелку на поясницу и принять спазмолитическое и обезболивающее средство. Можно выпить настой мочегонных трав. Но помните, если предпринятые вами меры не облегчают состояние, **необходимо срочно вызвать «скорую помощь»!**

Если камень очень беспокоит вас и врачи рекомендуют его убрать, то это можно сделать инструментально или на операции.

Большие камни почек удаляются только оперативным путем. Камни мочеточника обычно удается низвести в мочевой пузырь и удалить эндоскопически, т. е. операция будет без разреза. При камне мочевого пузыря проводится камне дробление через цистоскоп. Если эта процедура оказывается неэффективной, то делают операцию.

Часто оказывается эффективным современный метод дистанционной литотрипсии — дробление камня электромагнитными волнами. Эта методика наиболее предпочтительна, так как легче всего переносится больными. К сожалению, раздробить камни таким образом удается не всегда.

## Глава 4

# Диетотерапия мочекаменной болезни

Прежде чем перейти к вопросам диетотерапии, не могу не остановиться на правильном (рациональном) питании здорового человека, потому что от того, что мы с вами едим, во многом зависит наше здоровье. Питание является важнейшей потребностью организма, оно необходимо для построения и обновления клеток и тканей, поступления энергии, веществ, из которых образуются ферменты и гормоны и т. д. От характера питания зависят обмен веществ, структура клеток и тканей. Основные пищевые вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Белки — незаменимые пищевые вещества, а жиры и углеводы заменимы, но также важны. Усвояемость пищевых веществ зависит от их способности всасываться из желудка и кишечника. Удобоваримость пищи зависит от степени напряжения органов пищеварения при переваривании пищи. К неудобоваримой пище относят бобовые, грибы, богатое соединительной тканью мясо, незрелые фрукты, пережаренные и очень жирные изделия, свежий теплый хлеб.

Рациональное питание (при переводе с латыни — «разумное») — это полноценное питание здоровых людей в зависимости от пола, возраста и характера труда. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости организма, высокой работоспособности и активному долголетию. От того, как и чем питается человек с первых дней своей жизни, зависит его здоровье. Требования к рациональному питанию слагаются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи. Энергетическая ценность пищи должна покрывать энергозатраты организма, т. е. человек, занимающийся тяжелым физическим трудом, должен есть больше. Организм человека даже в состоянии покоя расходует много энергии. В несколько раз увеличивается расход энергии во время физического и умственного труда. Организм восполняет свои силы из потребляемой разнообразной и тем самым полноценной пищи. Пища должна быть разнообразной за счет различных продуктов и способов их приготовления. Чем продукты разнообразнее, тем пища полезнее. Для здорового человека пища должна быть смешанной — из продуктов растительного и животного происхождения. Желательно, чтобы всегда было много фруктов и овощей, употребляемых частично в

натуральном виде, а также молочных продуктов. Не забывайте о режиме питания, обязательно нужно завтракать, но не бутерброд с кофе, а лучше всего кашка (можно смешивать несколько видов круп), салат из сырых овощей, творог — каждый выбирает по вкусу; вместо кофе — зеленый чай без сахара (можно с медом) И конечно, не есть на ночь! Все мы знаем об этом, но часто «грешим». А хорошо бы просто выпить стакан кефира или любой другой кисломолочный продукт. Очень важна сбалансированность питания, т. е. соблюдение соотношения белков, жиров и углеводов. В норме это соотношение принято за 1:1,1:4,1 для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом, и за 1:1,3:5 — при тяжелом физическом труде. Например, для человека 35–40 лет весом 65–70 кг при средней умственной и физической работе необходимо 100–110 г белка, чуть больше жира и 400–450 г углеводов, что дает около 3200 калорий в сутки. Для лечебных диет это соотношение меняется. Например, при ожирении уменьшается потребление жиров и углеводов, при хронической почечной недостаточности уменьшается потребление белка. Заговорили об ожирении, и хочется на этом остановиться чуть подробнее. **Следите за собственным весом!** Все мы знаем, как легко поправиться и трудно похудеть. Не перекармливайте детей, особенно углеводами (сладостями, пирожными, конфетами и т. д.) и сами ими не увлекайтесь. Ожирение является фактором риска огромного числа заболеваний — сахарного диабета, гипертонии, почечнокаменной болезни, ишемической болезни сердца (стенокардии, инфаркта), нарушений мозгового кровообращения (инсульта) и многих других. Чтобы не прибавлять в весе или похудеть, надо просто меньше есть и больше двигаться. И все новомодные диеты, дорогие лекарства для похудения или уменьшают аппетит или обладают слабительным действием. Так что периодически взвешивайтесь и не набирайте лишний вес. Нормальный вес — это здоровье.

Снижение веса тела увеличивает переносимость нагрузок, улучшает внешний вид, способствует улучшению обмена веществ, увеличивает продолжительность жизни.

Чтобы достичь оптимальной массы тела, рекомендуются диета с постепенным снижением веса (0,5–1 кг в неделю); повышенная двигательная активность (не менее 5 раз в неделю активные занятия физкультурой по 30 минут в день, в том числе ходьба); постоянный контроль за весом (регулярное взвешивание); составление простого плана по диете.

## **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Желательно принимать пищу не реже 4–5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона следующим образом: завтрак — 30 %, второй завтрак — 20 %, обед — 40 %, ужин — 10 %. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2–3 часа до еды. На ужин, пред сном не рекомендуется пища, содержащая много белков и жира, так как они трудно перевариваются и нарушают сон.

В суточном рационе на белки животного происхождения должно приходиться 55 % общего количества белка. Из общего количества жиров растительные масла как источники незаменимых аминокислот должны составлять до 30 %. Легкоусвояемые углеводы должны составлять 20 %, клетчатка — 5 %, крахмал — 80 % от общего количества углеводов.

Теперь я хочу остановиться на проблеме питьевой воды. То, какую воду мы с вами пьем, конечно же, очень важно для организма. От «плохой» воды возникают различные проблемы с желудком и кишечником, возникают камни в почках и желчном пузыре и т. д. Поэтому, если у вас есть возможность пить, например, родниковую воду, то это прекрасно. Естественно вода в роднике должна быть проверенной и не содержать вредных примесей и возбудителей инфекционных болезней (анализ можно провести в санитарной лаборатории). Если она мягкая и не содержит большого количества солей, то ее можно без ограничения пить при камнях в почках и как профилактическое средство, препятствующее их образованию. При отсутствии возможности пить родниковую воду, можно пользоваться фильтрами для очистки воды, их сейчас выпускают великое множество. Не могу не привести вам несколько примеров оздоровления при пользовании родниковой водой. Недалеко от дома моих родителей расположен родник с чистой водой, она неоднократно проверялась и даже освещалась церковнослужителями (недалеко расположена церковь, куда эта вода проведена). В роднике за ней выстраиваются большие очереди, так как вода очень вкусная, полезная и избавила многих людей от различных заболеваний. Двое мужчин пьют ее 15 лет, у одного из них зарубцевалась язва желудка, у другого вышли мелкие камни из почек (кроме питья, он заваривал на этой воде травы). Некоторые готовят на этой воде супы и вторые блюда, они утверждают, что забыли о проблемах с желудком (у них были гастриты). Таких примеров можно привести множество. Эта вода лучше многих минеральных вод, особенно если учесть, сколько сейчас выпускается поддельной, «левой» воды, не

соответствующей часто никаким стандартам. Поэтому будьте осторожны при покупке минеральной воды, старайтесь покупать ее в аптеке и желательно в стеклянных бутылках. Если у вас нет ни родниковой воды, ни фильтров, то обязательно кипятите воду перед употреблением, а перед кипячением отстаивайте ее для выхода хлора в течение нескольких часов.

Теперь я расскажу вам, как надо правильно соблюдать диету при камнях в почках и мочевых путях.

Роль лечебного питания в профилактике и лечении больных мочекаменной болезнью предельно важна и заключается прежде всего в нормализации обмена веществ в организме и регуляции реакции мочи, что способствует прекращению повышенного выделения почками мочевых солей и усиливает их растворимость в моче. Диетотерапия является ранним методом лечения, не утратившим своего значения и в настоящее время. Диета является обязательным видом лечения. Мочекаменная болезнь возникает при различных нарушениях обмена веществ, поэтому правильное питание направлено на устранение имеющихся нарушений. Диета должна быть составлена с учетом выявленных в моче солей (**для каждой соли своя диета!!!**), с учетом нарушений обмена веществ и наличия сопутствующих заболеваний.

Но при любом варианте мочекаменной болезни нежелательно употребление крепких чая и кофе, шоколада. Противопоказаны алкогольные напитки и консервированные продукты. Показаны соки, особенно арбузный, березовый; отвар крапивы, листьев липы. При любых видах камней в диетах должно быть достаточное количество витамина А (2–3 г), благоприятно влияющего на слизистые оболочки мочевыводящих путей. Натуральные источники витамина А: морковь, шиповник, облепиха, тыква, дыня, персики, свежие яйца, печень животных и рыб. *Основные принципы диеты:* ограничение пищевых веществ, из которых образуется камни в мочевых путях, обильное питье для выведения осадка из мочевых путей и лучшего промывания, изменение за счет характера питания реакции мочи для предупреждения выпадения и лучшего растворения осадка.

Диеты, используемые для выведения камней, составлены с учетом особенностей обмена веществ, химического состава камней и реакции мочи.

Очень длительная диета иногда может действовать неблагоприятно, так как в них ограничено или увеличено количество продуктов отдельных групп. Это затрудняет обеспечение потребности организма во всех пищевых веществах, а изменившаяся реакция мочи может способствовать

образованию камней другого состава. Поэтому советую вам периодически проверять мочу и советоваться с врачом (желательно урологом) в отношении изменения диеты. При соблюдении диеты необходимо учитывать имеющиеся у вас другие заболевания. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы нельзя использовать в полном объеме обильное употребление жидкости. Ожирение является фактором риска в развитии мочекаменной болезни и ухудшает ее течение (как и многих других заболеваний), поэтому более эффективно одновременное соблюдение диеты для обоих заболеваний. *Еще раз напоминаю о том, что, прежде чем начать лечебное питание, необходимо знать состав имеющихся у вас камней и реакцию мочи.*

### ***Диета при нарушении обмена пуринов***

При таком нарушении белкового обмена в организме накапливается мочевая кислота и образуются уратные камни, реакция мочи при этом будет кислой. Значительное количество жиров в пище приводит к увеличению уровня мочевой кислоты в крови, а умеренная физическая нагрузка, наоборот, нормализует ее содержание. В то же время чрезмерная физическая нагрузка вызывает повышение мочевой кислоты в крови, недаром же говорят: все хорошо в меру. Так, у бегунов на марафонской дистанции уровень мочевой кислоты в крови в два раза превышает норму. Увеличение числа больных с уратными камнями связывают с повышением материального благосостояния, улучшением питания, малоподвижным образом жизни, чрезмерным употреблением алкоголя. Алкоголь и пища, богатая жирами, вызывают задержку выведения почками солей мочевой кислоты и образование камней.

При этом показана диета с ограничением белка, преимущественно молочно-растительная. В диете ограничиваются или исключаются продукты, богатые пуринами: мясо, особенно мясные субпродукты (печень, мозги, почки), рыба, бобовые, грибы. Бедны пуринами молочные и зерновые продукты, яйца, большинство овощей и фруктов. При варке мяса и рыбы до 50 % пуринов переходят в бульон, поэтому в диете используют отварные мясо и рыбу и исключают бульоны. Так как ураты образуются при кислой реакции мочи, то для «ощелачивания» мочи в диете широко используют разрешенные овощи (смотри ниже), фрукты и ягоды, их соки, молочные продукты и несколько ограничивают потребление зерновых продуктов и яиц. Немного ограничивается содержание поваренной соли в

рационе. При отсутствии противопоказаний обязательно обильное (2 л и более) питье, особенно натошак, перед сном, между приемами пищи. При использовании для питья соков фруктов и ягод учитывают, что клюква и брусника способствуют «подкислению» мочи, поэтому их прием нежелателен. Желательны молочные, овощные и фруктовые разгрузочные дни, но не лечение голодом. При сочетании уратных камней с ожирением обязательно ограничение употребления углеводов и жиров, неплохо бы похудеть.

### ***Рекомендуемые и исключаемые продукты***

#### ***Хлеб и мучные изделия***

Разрешаются пшеничный и ржаной хлеб, хлеб с отрубями. Ограничивают изделия из сдобного теста.

#### ***Супы***

Разрешаются вегетарианские первые блюда, борщи, овощные, картофельные супы, холодные супы (окрошка, свекольник), молочные и фруктовые супы.

Исключаются: мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны, супы из щавеля, шпината, бобовых.

#### ***Мясо, птица, рыба***

Разрешаются нежирные сорта до 3 раз в неделю (по 150 г отварного мяса или 160–170 г отварной рыбы). После отваривания их используют для приготовления тушеных, жареных, запеченных блюд, котлет.

Исключаются: печень, почки, язык, мозги, копченые колбасы, соленая рыба, икра, мясные и рыбные консервы.

#### ***Молочные продукты***

Разрешается молоко, кисломолочные продукты, творог и блюда из него, сыр, сметана.

Исключаются: соленые сыры, брынза.

### ***Яйца***

Разрешается 1 яйцо в день в любом виде (лучше усваивается яйцо всмятку).

### ***Крупы***

Разрешаются в умеренном количестве любые блюда.

Исключаются: бобовые.

### ***Овощи***

Разрешаются в любом количестве и в любой кулинарной обработке.

Исключаются: грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, ревень, щавель, цветная капуста.

Ограничиваются соленые и маринованные овощи.

### ***Закуски***

Разрешаются салаты из свежих и квашеных овощей, винегреты, овощная икра (кабачковая, баклажанная).

Исключаются: соленые закуски, копчености, консервы, икра рыб.

### ***Фрукты, сладкие блюда***

Разрешаются в неограниченном (даже повышенном) количестве фрукты и ягоды, свежие и при любой кулинарной обработке; кисели фруктовые и молочные, мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед.

Исключается: шоколад, инжир, малина, клюква.



## *Соусы и пряности*

Разрешаются на овощном отваре (томатный, сметанный, молочный). Можно добавлять в пищу ванилин, корицу, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

Исключаются: соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах; перец, горчица, хрен.

## *Напитки*

Разрешаются чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком, соки из фруктов, ягод и овощей, квасы, морсы, отвары шиповника, пшеничных отрубей, компот из сухофруктов.

Исключаются: какао, крепкие чай и кофе.

## *Жиры*

Разрешаются сливочное масло, топленое и растительные масла.

Исключаются: говяжий, бараний, кулинарные жиры. Ограничивают свиной жир.

Суточное содержание белков должно быть около 100 г, жиров — 100 г, углеводов — 400 г. Калорийность рациона — 3500 ккал.

### **Приведу пример ориентировочного меню.**

1-й завтрак: овощной салат с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

2-й завтрак: отвар шиповника. Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

По-моему, очень даже вкусно и разнообразно!

Предлагаю вашему вниманию несколько рецептов приготовления вкусных и полезных диетических блюд.

### ***Суп молочный с тыквой и манной крупой***

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности, после чего протереть сквозь сито. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Молока — 350 г, тыквы — 100 г, крупы манной — 25 г, сахара — 15 г, масла сливочного — 10 г, воды — 100 мл.

### ***Зразы манные с мясом***

В кипящее молоко с 5 г масла постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой, и варить ее на слабом огне около 10 минут. Затем добавить сырое яйцо, хорошо перемешать и разделить на 2–3 лепешки. Одновременно сварить мясо, дважды пропустить его через мясорубку, разложить на лепешке, соединить края, придав им форму пирожка, обвалять в муке и обжарить.

Манной крупы — 50 г, молока — 150 г, мяса 80–90 г, масла сливочного 15–20 г, 1 яйцо, муки пшеничной — 10 г.

### ***Яблоки, фаршированные творогом и изюмом***

Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, растопленным маслом. С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, заполнить яблоки творогом и запечь. Можно подать к столу со сметаной и сахарной пудрой. Яблоко — 200 г, изюма — 30 г, творога — 60 г, масла сливочного — 10 г, яичный желток, крупы манной — 5 г, сметаны — 30 г, сахара — 15 г.

### ***Тыквенно-яблочный пудинг***

Тыкву очистить, порезать небольшими кусочками и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы. Затем всыпать манную крупу, перемешать и варить еще около 5 минут. После этого охладить, ввести сахар, желток и взбитый

белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подавать к столу.

Тыквы — 100 г, яблок — 100 г, молока — 50 г, крупы манной — 15 г, сахара — 10 г, яйцо, масла сливочного — 20 г.

### ***Оладьи манные с яблоками и изюмом***

На молоке с сахаром и 5 г масла сварить кашу, слегка ее охладить и ввести яйцо. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавить в кашу. Все перемешать и ложкой выкладывать небольшие оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом огне. К оладьям можно подать варенье, кисель, сироп.

Манной крупы — 50 г, яблок — 30 г, изюма — 20 г, молока — 75 г, 1 яйцо, масла сливочного — 20 г, сахара — 5 г.

### ***Суфле творожное с орехами и курагой***

Орехи истолочь до тестообразного состояния, соединить с измельченной курагой и творожной массой. Все это перемешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подать к столу со сметаной.

Творога — 100 г, крупы манной — 10 г, 1 яйцо, сахара — 15 г, молока — 20 г, кураги — 30 г, очищенных грецких орехов — 25 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г.

### ***Пшеничная каша с фруктами и медом***

Пшено (хорошо промытое) всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и масло и варить до загустения. Затем добавить промытые фрукты, вымешать, закрыть крышкой и на 1 час поставить в нежаркий духовой шкаф. Подавать к столу с маслом. Отдельно можно подать мед.

Пшеница — 50 г, чернослива — 30 г, кураги — 20 г, изюма — 20 г, молока — 100 г, масла сливочного — 20 г, сахара — 5 г, меда — 30 г.

### ***Диета при фосфатных камнях***

Эти камни образуются при нарушении обмена фосфора и кальция. С помощью диеты создаются хорошие условия, препятствующие выпадению фосфорно-кальциевых солей в моче и способствующие их выведению из организма. В диете обеспечивается оптимальное соотношение солей кальция и фосфора (1:1). Рекомендуются обильное потребление жидкости (если нет заболеваний сердца, и не появляются отеки на ногах), минеральных вод, подкисляющих мочу, и уменьшение содержания кальция в рационе.

Исключаются из пищи вещества, возбуждающе действующие на нервную систему (алкоголь, пряности и т. д.).

В диете должны преобладать продукты, повышающие кислотность мочи, это мясо, рыба, яйца, крупа, бобовые, мучные изделия, сливочное и растительное масло. Ограничивается количество овощей, фруктов, ягод, а также молочных продуктов. Исключаются полностью лимоны. Чтобы не вызвать резкого обеднения организма кальцием, молочные продукты периодически надо включать в рацион. Недостаток в пище витаминов при ограничении овощей и фруктов необходимо восполнять отваром шиповника и разрешенными овощами — тыквой, зеленым горошком, яблоками кислых сортов, брусникой, клюквой. Диету нельзя применять постоянно, периодически необходимо проводить контрольные анализы мочи. На фоне этой диеты в рацион в умеренных количествах периодически включают свежие овощи, фрукты, ягоды, а также молочные продукты.

#### **Вот примерное меню на день при фосфатурии.**

Завтрак: вымоченная сельдь, каша гречневая рассыпчатая, чай или кофе с медом.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, жареная курица с отварным рисом, кисель клюквенный.

Полдник: булочка из простого теста с отваром шиповника. Ужин: котлеты мясные жареные, зеленый горошек, чай с печеньем.

На ночь: морс из клюквы или брусники.

### ***Диета при нарушении обмена щавелевой кислоты и образовании оксалатных камней***

Ограничиваются продукты, содержащие в избытке щавелевую и лимонную кислоту. Это салат, шпинат, щавель, перец, ревень, крыжовник, бобовые, земляника, смородина, цитрусовые, портулак и инжир.

Умеренное содержание щавелевой кислоты характерно для свеклы, в меньшей степени — для лука, моркови, картофеля, черной смородины, томатов. Эти продукты слегка ограничивают (при выраженном выделении оксалатов с мочой), но не исключают полностью. Выведению оксалатов способствуют яблоки, груши, сливы, кизил, айва, виноград. В возникновении мочекаменной болезни с оксалатными камнями придают значение недостатку витамина В6 и магния в организме, поэтому в диету надо включать пшеничные отруби. В диете ограничиваются углеводы и желатин (студни, заливные блюда), острые, соленые, копченые продукты, пряности.

Основными принципами построения диеты больного оксалатными камнями являются:

1) ощелачивание мочи путем ввода в пищу повышенного количества блюд из разрешаемого набора овощей, фруктов;

2) исключение или значительное ограничение приема с пищей продуктов, содержащих в повышенном количестве щавелевую кислоту;

3) назначение обильного питья: кипяченой, дистиллированной воды, щелочных минеральных вод;

4) исключение из пищи веществ, действующих возбуждающе на центральную нервную систему (алкоголя, пряностей и т. п.).

В целом диета при оксалатных камнях должна быть растительно-мясной, исключая продукты, содержащие желатин и щавелевую кислоту.

Очень эффективна картофельная диета. Эта диета способствует усиленному выведению кальция из организма через кишечник, что приводит к уменьшению его содержания в моче. При оксалатных камнях наблюдается выделение мочи с кислой реакцией. Поэтому необходимо вводить в организм продукты для ощелачивания мочи. Большая роль здесь отводится щелочным минеральным водам, которые вызывают ощелачивание мочи.

Приводим набор продуктов и блюд, разрешаемых при оксалатных камнях.

### ***Разрешаются следующие продукты***

1. Всевозможные блюда из овощей (за исключением шпинатных), картофельные блюда (за исключением жареного картофеля), цветная и белокочанная капуста, морковь, зеленый горошек, брюква, тыква,

помидоры, вегетарианские супы и овощные соки.

2. Сырые, вареные, запеченные фрукты (кроме запрещенных): ягоды (кроме кислых сортов), яблоки (кроме антоновских), груши, абрикосы. Можно есть персики, виноград, вишню, шиповник, арбузы и дыни, варенье и повидло.

3. Настои шиповника, листьев грушевого дерева, листьев винограда, листьев черной смородины; компоты, кисели, лавровый лист, фруктовые и фруктово-овощные соки.

4. Мучные и крупяные блюда, макароны, вермишель, пироги, сдобное тесто, кондитерские изделия.

5. Хлеб белый и серый (лучше вчерашний).

6. Жиры животного и растительного происхождения.

7. Сахар, мед.

8. Мясо и рыба в отварном виде через день, по 150–200 г, не более.

### ***Запрещаются следующие продукты***

1. Молочные продукты и цельное молоко.

2. Мясные бульоны и отвары, рыбные отвары и студни, рыбные и мясные консервы, продукты и соусы; колбасные изделия.

3. Овощи, такие как щавель, шпинат, свекла, сельдерей, зеленые бобы, репа, а также ревень, фасоль, соя, редька, горох, брюссельская капуста.

4. Из фруктов и ягод: крыжовник, клюква, красная смородина, шампиньоны, антоновские яблоки.

5. Какао, крепкий чай, натуральный кофе, шоколад.

6. Пряности: перец, горчица; острые закуски.

7. Алкогольные напитки.

Вот такие довольно строгие рекомендации по соблюдению диеты необходимо выполнять при различных видах камней. Еще раз напоминаю о необходимости контролировать мочу, так как ее состав может меняться, и диету придется также изменить. Позволю себе привести еще один пример из моей практики о пользе соблюдения диеты. У меня несколько лет наблюдается больной К., 42 лет. Основной его недуг — подагра, тяжелое нарушение обмена мочевой кислоты. Наряду с этим 2 года назад у него стали периодически появляться тяжесть, боли в правой поясничной области. Ему было проведено ультразвуковое исследование, при котором были обнаружены несколько мелких камней (2–3 мм) в правой почке. В

анализах мочи выявлены соли мочевой кислоты. До этого он не старался соблюдать диету, пил много кофе, да и алкоголем несколько злоупотреблял, а с этого момента ему пришлось сесть на довольно строгую диету. Кроме того, он стал регулярно принимать сборы лекарственных трав (10 дней каждого месяца). Результат не заставил себя долго ждать — камни стали отходить через 3,5 месяца, а еще через месяц при ультразвуковом исследовании их не обнаружили совсем. Врач УЗИ был приятно удивлен! С тех пор соблюдение диеты вошло у него в правило. 2 раза в год он делает УЗИ почек, камни больше не образуются.

*Китайское средство для выведения камней почек независимо от их вида* Внутреннюю, желтую кожицу (кутикулу) от куриного желудка («пупка») отделить, очистить и промыть. Ее необходимо высушить и истолочь в порошок. Собрать в баночку порошок от 15–20 «пупков». Принимать натошак по 0,5–1 ч. л., запивая теплой кипяченой водой. За 1–2 месяца порошок может растворить и вывести камни. Профилактическую процедуру можно проводить 1 раз в 2–3 года. Существует и другой вариант приема этого порошка: в течение 3 недель утром натошак принимать 1 ч. л. истолченных в порошок кутикул, запивая стаканом молока, после чего следует больше ходить или даже бегать.

## Глава 5

### Лечение травами

Основным средством сохранения здоровья и борьбы с болезнями народная медицина многих стран считает лекарственные растения. В настоящее время популярность лечения лекарственными травами не только остается высокой, но и постоянно возрастает, несмотря на обилие химических лекарственных препаратов, модных и дорогих таблеток, якобы натуральных и экологически чистых «добавок» к питанию. Ни одна химическая лаборатория не может синтезировать столь разнообразные и сложные по своему строению соединения, как это делает природа. Лекарства растительного происхождения лучше переносятся, побочные явления редки и более слабо выражены. Лечение травами научно обосновано. Лечение мочекаменной болезни также нельзя себе представить без трав. Восстановление нормального оттока мочи часто может быть достигнуто только при использовании трав. Применение с этой целью мочегонных средств (таблеток) недопустимо. Травы могут быть использованы для повышения иммунитета, уничтожения бактерий и вирусов, а также очень эффективны для растворения солей. Преимуществами лекарственных растений являются их малая токсичность и возможность длительного применения без существенных побочных явлений (естественно, если соблюдены правильные пропорции и правила приготовления настоев или отваров).

#### *Проведем небольшой экскурс в историю*

Опыт использования лекарственных растений — тысячелетия! Сведения об использовании целебных свойств растений находили еще в памятниках древнейшей культуры — европейской, китайской, греческой, это было еще до нашей эры. Большой объем сведений о лекарственных растениях содержится в древнегреческих письменных памятниках. Так, например, Гиппократ применял свыше 230 лекарственных растений. Диоскорид (I в. до н. э.) описал около 400 лекарственных растений. В записях, сделанных на папирусе, содержались описания лекарственных растений с указанием заболеваний, при которых они используются, и



способы их употребления, рецепты, которые применяли древние египтяне для лечения многих заболеваний. Древнеиндийские врачи использовали около 750 лекарств, большая часть из которых была растительного происхождения. Сохранились книги среднеазиатских ученых (Авиценны), в которых описаны многие сотни лекарственных растений. Некоторые из индийских растений давно вошли в европейскую клиническую практику. По мере расширения общения между народами, развития торговых связей и путешествий начал осуществляться обмен лекарственными растениями между различными странами. Это обстоятельство имело большое значение для расширения ассортимента лекарственных растений европейской медицины, заимствовавших многие лекарственные растения тропического и субтропического происхождения.

В России лекарственные растения также применялись издавна. Лечением занимались знахари, ведуны, шаманы. После крещения Руси (988 г.) сбором лекарственных растений и лечением ими занимались церковнослужители, главным образом монахи. Ученые монахи составляли монастырские сочинения, включавшие сведения о лекарственных растениях. Зачатками отечественной литературы о лекарственных растениях считаются старинные рукописные книги — травники, лечебники, зелейники, вертограды. В городах начали открываться особые «зелевые лавки», в которых продавали травы и приготовленные из них лекарства. Сбором лекарственных растений на Руси занимались помясы — специалисты этого дела. Кроме того, практиковались заготовки растений через воевод в порядке натуральной повинности. Применение лекарственных растений начало сильно развиваться с середины XVII в., когда царем Алексеем Михайловичем был создан особый аптекарский приказ, который снабжал лекарственными травами царский двор и армию. В это же время проводился организованный сбор трав и плодов шиповника специальными экспедициями. Плоды шиповника тогда высоко ценились и выдавались людям по особому разрешению. Разведение лекарственных растений также началось в XVII столетии. Большой интерес к изучению отечественных лекарственных трав был проявлен в России после реформ Петра I, который большое внимание уделял сбору лекарственных трав. До XVII в. основным путем получения лекарственных растений на Руси был сбор дикорастущих растений. При Петре I наряду с этим было положено начало возделыванию лекарственных растений. По его приказу были созданы так называемые аптекарские огороды (ботанические сады). Были заложены и крупные плантации лекарственных растений, стали больше проводиться заготовки дикорастущих растений. При Петре I началось и

научное изучение флоры нашей страны. С углублением врачебных знаний расширились представления о лекарственных растениях, их сборе и практическом применении.

Отыскивать новые лекарственные растения помогают иногда даже животные. Из повседневных наблюдений известно, что кошки и собаки при некоторых заболеваниях направляются в леса и на луга, где с аппетитом поедают различные травы, и особенно злаки. Установлено, что горькую полынь скот ест не от голода и не случайно, а чувствуя определенную потребность организма в ней. Благодаря содержанию в полыни эфирных ароматических масел и других веществ животные избавляются от кишечных паразитов — глистов. Многие дикие животные постоянно употребляют сезонные лекарственные корма и так своеобразно подготавливаются к зиме. Лоси осенью избавляются от ленточных глистов, поедая листья болотного растения вахты. Тетерева, куропатки и рябчики перед зимовкой поздней осенью для оздоровления организма начинают поедать можжевельные ягоды, хвою, березовые почки и березовые сережки. В Сибири местные жители подметили, что олени-маралы восстанавливали свои силы, поедая траву и корни левзеи (маральего корня), обладающего сильным тонизирующим действием. В Бурятии неоднократно замечали, что раненые звери отыскивали красную гвоздику, известную среди местного населения как кровоостанавливающее средство.

Из применения лекарственных растений возникла целая система лечебных мероприятий — *фитотерапия*. Лечебные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных по своему составу химических веществ (алкалоидов, витаминов, ферментов, органических кислот, эфирных масел и др.), обладающих лечебным действием на организм человека. При неумелом и неумеренном употреблении трав можно не только не улучшить здоровье, но и нанести ему вред. В ряде случаев народные способы использования трав могут служить порой лишь дополнением к врачебному лечению. Многие лекарственные травы разносторонне действуют на различные функции организма. В ряде случаев, излечивая одно заболевание, они могут привести к обострению другого заболевания. Давно проверенные народные средства могут быть весьма эффективными, но могут причинить и значительный вред здоровью при неумелом использовании. Научная медицина предостерегает против любительского самолечения и лечения своих близких и знакомых. Применять самостоятельно допустимо только общеизвестные безвредные растения, которые продаются в аптеках, и обычные плодово-ягодные и овощные растения. Необходимо также помнить, что среди лекарственных

растений много сильнодействующих и ядовитых. Будьте осторожны! Сбирать лекарственные растения может только тот, кто хорошо с ними знаком. Нужно безошибочно их распознавать и уметь отличить похожих на них близких, но не лекарственных видов. Во избежание ошибок следует сравнивать их внешний вид с описанием и рисунками, приводимыми в специальных определителях или энциклопедиях. Для успешного поиска растений надо иметь сведения о географическом распространении отдельных видов растений и их месте обитания (лес, поле, болотистые местности и т. д.). Необходимо также знать, какие следует собирать части растений, и в какое именно время. Ценность заготавливаемого сырья очень зависит от сроков его сбора. Многие обращаются за помощью к природе, но делать это надо грамотно. Обычно горожане, страдающие различными недугами и страстью к траволечению, дальше 10 км от дома не отходят. И невдомек им, что место сбора лекарственных растений должно быть удалено не менее чем на 50 км от крупных городов, на 5 км — от автомагистралей и на 30 км — от промышленных предприятий. Растения же, собранные на обочинах дорог, в городском сквере или на полях, обработанных химическими удобрениями, могут стать не лекарством, а ядом, поскольку многие из них обладают способностью впитывать и накапливать содержащиеся в воздухе и почве вредные вещества. Еще опаснее собирать растения, не зная, как они выглядят. Картинки в книжках и описания к ним помогают, но, желательно, чтобы кто-нибудь из знающих людей обязательно показал начинающему сборщику целебную траву «живьем». Ошибочно приняв одно растение за другое, можно поплатиться за такую ошибку тяжелой аллергической реакцией, отравлением и даже жизнью. Если, например, собрать вместо зверобоя чистотел и начать пить заваренный из него чаек для поднятия тонуса, возможен смертельный исход, так как чистотел нужно принимать очень осторожно в небольших дозах, тщательно фильтруя его через вату и марлю. Очень важно знать, какая часть растения используется в качестве лекарственного сырья, и именно ее и нужно собирать. При правильном сборе и заготовке лекарственных растений не стоит полагаться на собственные знания, решая, какие травы и в какой пропорции смешивать, когда и в каком количестве их принимать. Это в лучшем случае сведет траволечение к нулю, в худшем — принесет вред. Нелишне также перед курсом лечения травами пройти тщательное диагностическое обследование. Если, скажем, человек страдает мочекаменной болезнью, он обязательно должен знать, какого размера камни у него имеются и где они расположены. Можно пытаться вывести только маленькие камушки размером 8-10 мм, редко до

15 мм. Многие растения подчас вызывают аллергические реакции. При наружном применении — в виде покраснения и отечности кожи, появления сыпи и волдырей. При внутреннем применении — могут развиваться отечность гортани, затрудненное дыхание, повышение температуры. Чтобы избежать этих нежелательных последствий, нельзя сразу принимать то или иное лекарственное растение в предписанной дозе внутрь или наносить его на большие участки кожи. Вначале надо проверить, как организм реагирует на него. Для этого надо приготовить из травы немного настоя или отвара и смазать им локтевые сгибы. Если растение предназначено для дальнейшего внутреннего применения, то при отсутствии аллергической реакции (в течение 30 минут) можно выпить небольшое количество приготовленного настоя или отвара. Через 2 часа в случае благоприятного исхода процедуру повторить. Точно так же необходимо проверять каждое растение, входящее в состав многокомпонентного лечебного сбора. То растение, которое вызовет аллергическую реакцию организма, придется из сбора исключить и проверить таким же образом весь сбор в его урезанном составе. Как видите, лечение травами — весьма серьезное и ответственное занятие. Плохую роль могут сыграть любая неточно соблюденная пропорция растительного сырья, время сбора, условия сушки, способ приготовления, доза и часы приема целебного снадобья. А теперь подробно остановимся на правильном сборе, сушке и хранении трав, чтобы сохранить в них все целебные свойства.

## ***СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ***

Собирать лекарственные растения может только тот, кто хорошо с ними знаком. Еще раз напоминаю об этом! Нужно безошибочно распознавать их и уметь отличать от похожих на них близких, но не лекарственных видов. Необходимо иметь сведения о географическом распространении отдельных видов лекарственных растений и об их месте обитания. Поиски растения в других районах страны будут напрасны. Знание места обитания значительно облегчает поиск и нахождение растений. Так, луговые растения следует искать на лугах, лесные — в лесах, болотные — на влажной почве по берегам водоемов. Лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений — действующих начал. Лекарственные растения имеют в своем составе одно или несколько таких веществ. Действующие начала находятся или во всех частях растения, или только в определенных

его органах: листьях, корнях или цветках, плодах и семенах.

Количество и качество действующих начал, химический состав растений зависят как от вида растения, так и от условий его места обитания, времени сбора, способов сушки и условий хранения. Поэтому часто растения теряют свои свойства или сохраняют их лишь в незначительной степени, и мы, естественно, не получаем желаемого результата.

Биологически активные вещества в растительном организме накапливаются в различных его частях и в определенные периоды развития растений. У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в почках, стеблях и листьях, у других — в цветках или плодах, у третьих — в корнях или коре. При несвоевременном сборе могут быть заготовлены растения с наименьшим содержанием активных соединений, поэтому их ценность их будет незначительной. Время и место накопления биологически активных веществ в растении фактически определяют срок его заготовки. Цветение различных видов растений происходит в различное время и отличается различной продолжительностью. Время цветения определяет, как правило, время сбора цветков, листьев и травы (стеблей вместе с листьями и цветками). У некоторых растений заготавливают верхушки стеблей с листьями и цветками (таких как чабрец, череда, зверобой, донник, шалфей).

### ***Почки***

Собирают их ранней весной, когда они набухают, но еще не тронулись в рост, обычно это бывает в марте-апреле. Крупные почки (сосновые) срезают ножом, мелкие (березовые) обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки следует очень осторожно; в прохладном проветриваемом помещении, довольно длительное время.

### ***Кора***

Кору деревьев следует собирать весной, в период усиленного выделения сока, в это время ее легче отделить от древесины. Позже (в конце весны и летом) она не снимается.

### ***Листья***

Сбор листьев ведут в период появления бутонов и цветения растений, до начала плодоношения. Делают это в сухую погоду, обрывая листья руками. Обычно собирают только развитые прикорневые, низкие и средние стеблевые листья. Листья увядшие, поблекшие, изъеденные собирать нельзя, полноценного лекарства из них не получится.

### ***Травы***

Травы обычно собирают в начале цветения, у некоторых видов — при полном цветении растений. Срезают их ножами или серпами без грубых приземных частей.

### ***Цветки и соцветия***

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения. В этот период цветы содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку. Цветы собирают вручную, оципывая их и обрывая цветоножки.

### ***Плоды и семена***

Наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена, поэтому их собирают по мере полного созревания, обрывая вручную.

### ***Корни, корневища, луковицы***

Корни, корневища, луковицы собирают обычно в период отмирания надземных частей (конец лета и осень). Их можно собирать и ранней весной до начала отрастания надземных частей, но весной период заготовки очень короткий (несколько дней). Выкапывают их лопатами или вилами. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем промывают в воде. Промытые корни сразу же раскладывают на мешковине

или бумаге и подсушивают. Затем корни очищают от остатков стеблей, мелких корешков, сгнивших частей и окончательно досушивают.

*Все надземные части растений собирают только в сухую погоду.* Если утром была роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут. Под вечер, когда снова появляется роса, сбор также прекращают. Лучшим периодом сбора лекарственного сырья является время с 8–9 до 16–17 часов. Подземные части, которые после сбора моют, можно заготавливать и при росе, и при дожде. Собранные растения тщательно перебирают, очищают от случайно попавших других видов растений, загнивших, завядших и потерявших окраску частей, комочков земли. Не следует собирать запыленные, загрязненные растения, вблизи дорог с движением транспорта. Лучшей тарой для сбора лекарственного сырья, особенно цветков, соцветий, листьев, сочных плодов, являются корзины и небольшие ящики. Сухие плоды, корни можно складывать в другую тару (мешки, ведра). Перед сушкой собранное сырье необходимо еще раз внимательно просмотреть, выложив на чистую ткань или брезент. Выбирают поврежденные части растения, случайно попавшие другие растения и т. д.

## **СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

Собранное сырье после обработки необходимо быстро высушить. Сушка растений как специфический метод их консервирования — сложный процесс. При несвоевременной сушке разрушаются действующие вещества, размножаются вредные микроорганизмы, что ведет к загниванию и порче сырья. Основная задача сушки — удаления из сырья влаги, в результате чего прекращаются жизненные процессы и действие ферментов. *Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья.* Характер сушки зависит от вида сырья. Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, чабрец, душица), сушат медленно (при температуре не выше 30–35 °С). При наличии в сырье гликозидов (в горлице, ландыше) его необходимо сушить при температуре 50–60 °С. Сырье, содержащее аскорбиновую кислоту (плоды шиповника, листья первоцвета), сушат при температуре 80–90 °С.

В зависимости от погоды лекарственное сырье сушат с использованием естественного или искусственного тепла. В хорошую погоду его сушат на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, в плохую погоду — в сушилках, печах,

духовках. Быстро сохнут растения на чердаках под железной крышей (исключаются чердаки животноводческих ферм, где сырье может приобрести посторонний запах, и помещения, где хранятся удобрения и ядохимикаты). Корневища с корнями, плоды и семена можно сушить на солнце. При сушке сырье нужно периодически перемешивать. В зависимости от погоды сырье сушат от 3 до 7 дней. В сухом климате на юге сушка происходит быстрее, чем в северных районах. Сушка считается законченной тогда, когда корни, корневища и кора при сгибании не гнутся, а с треском ломаются; листья и цветки растираются в порошок, а сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся. Сушка снижает содержание влаги с 50–95 % до 8–16 %. Собранный сырьевые материалы могут храниться в бумажных и матерчатых мешках (а не в целлофановых пакетах), коробках, ящиках, банках. В тех случаях, когда растения содержат эфирные масла, сырье следует хранить в стеклянных банках с притертой пробкой. Хранят сырье в сухом, темном месте. Не забудьте в каждую тару положить этикетку с названием растений, временем сбора. Сроки хранения цветов, травы и листьев не превышает 1–2 лет, корней, корневищ, коры — 2–3 лет. Различные части растений дают различный выход готовой продукции. Из 100 г сырых листьев получается лишь 20 г сухих. Вес травы (стеблей с цветками и листьями) уменьшается на 70 %, цветков — на 75 %, корней — на 65 %, коры — на 40 %. В результате заметно меняются и весь вид растений, твердость, объем, а иногда запах и вкус.

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ, ОТВАРОВ И НАСТОЕК**

Какие лекарственные формы можно приготовить из растительного сырья?

Основными формами, чаще всего применяемыми при лечении различных заболеваний, являются настои, отвары и настойки. Остановимся подробнее на каждом из них.

Настои и отвары — водные вытяжки из лекарственных растений. Настои обычно готовят их листьев, цветков, стеблей; отвары — из коры, корней, корневищ. Растительное сырье измельчают; листья, цветки — до 5 мм, стебли, кору, корни, корневища — не более 3 мм, плоды и семена — не более 0,5 мм. Чаще всего применяется горячий способ приготовления настоя. Измельченное сырье помещают в эмалированную или фарфоровую



посуду, заливают крутым кипятком, плотно закрывают крышкой и ставят на 2–3 часа в теплое место (можно укутать полотенцем). Затем настой остужают при комнатной температуре, отжимают и процеживают через марлю. Осторожно с настоем чистотела, его процеживают через слой ваты и марли! Настои являются более чистыми лекарственными формами, они хорошо всасываются и оказывают более быстрое и сильное действие. Водные настои можно приготовить и холодным способом. Обычно способ приготовления настоя указан в рецепте, но если этого нет, то настой готовится обычным (горячим) способом или холодно-горячим.

При холодном способе приготовления настоя измельченные части растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают 4–8 часов в закрытом сосуде. Затем настой фильтруют через марлю и употребляют по рецепту. Иногда применяют и смешанный (холодно-горячий) способ приготовления настоев, при котором более полно извлекаются действующие начала растений. При этом способе измельченные части растений сначала настаивают 4–8 часов в холодной кипяченой воде в закрытом сосуде, процеживают. Остаток растений (после процеживания) заливают кипятком и на 15–20 минут ставят на горячую плиту, не доводя до кипения. После этого настой вновь процеживают и отжимают. Затем смешивают оба настоя, приготовленных холодным и горячим способом.

### ***Приготовление отваров***

Мелко измельченное сырье помещают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают кипяченой водой и настаивают 1–2 часа. Затем закрывают крышкой и нагревают 30 минут на кипящей водяной бане (другая кастрюля с водой стоит на огне, а в ней наша трава в посуде). Затем все остужают при комнатной температуре, остаток сырья отжимают и процеживают, через сложенную в несколько слоев марлю или вату (или их сочетание). Полученный отвар доводят кипяченой водой до нужного объема и принимают по рецепту.

Из большинства растений настои и отвары готовят в соотношении 1:10 и 1:20, т. е. из 1 весовой части измельченного сырья готовится 10–20 частей настоя или отвара. Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, для них соотношение сырья и воды составляет 1:30, 1:40 и т. д. Это соотношение обычно указывается в рецепте приготовления сбора трав. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят, напротив, более

концентрированными. Они применяются для обмываний, ванн, компрессов, примочек, припарок.

### *Хранение настоев и отваров*

Отвары и настои быстро портятся, особенно когда жарко. В связи с этим лучше всего их готовить ежедневно. Если это невозможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

Общепринятой дозой при приготовлении настоев и отваров считают 1 ст. л. сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка (4 ст. л. на 1 л). При использовании сильнодействующих растений берут 1 (иногда 0,5) ч. л. измельченного сырья на стакан воды. Поэтому, прежде чем приготовить настой или отвар, внимательно прочитайте дозу лекарственного растения, иначе можно здорово навредить себе и даже отравиться!

### *Настойки*

Особенно сильное действие оказывают спиртовые настойки растений, которые употребляются в небольших дозах в виде капель. Доза варьирует от 1–5 до 10–25 капель.

Настойки готовят из лекарственных растений на фармацевтических заводах или в специально оборудованных лабораториях. Их делают на 70°-ном или 40°-ном медицинском спирте. Можно приготовить их и в домашних условиях, тщательно соблюдая технологию. Для приготовления спиртовых настоек берут 1 весовую часть сухого измельченного растения и такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей настойки, а для сильнодействующих растений — 10 объемных частей настойки. Из большинства растений настойки готовят в соотношении 1:10.

Измельченные растения помещают в сосуд, заливают 70°-ным медицинским спиртом, плотно закупоривают и настаивают при комнатной температуре в течение 7 дней. Затем настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют. Приготовленные настойки должны быть прозрачными и иметь вкус и запах настаиваемого растения.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно, как я уже сказал, каплями (10–30 капель, реже меньше или больше).

Широко в медицинской практике применяют сборы или чай, смеси высушенных и измельченных лекарственных растений. Из сборов также можно приготовить настои и отвары.

Основные травы, применяемые при мочекаменной болезни. Основными травами, применяемыми при мочекаменной болезни являются: полевой хвощ, листья брусники, листья толокнянки, спорыш, плоды шиповника. Сюда же относятся цветки календулы, листья березы, трава горца птичьего, трава зверобоя, петрушка и др. Остановимся подробнее на каждой из них.

### *Береза бородавчатая*

Дерево высотой 20–25 м, произрастает в средней полосе повсеместно. Береза издавна обращала на себя внимание своими многообразными целебными свойствами при почечнокаменной болезни, болезнях мочевого пузыря, подагре, отеках. В медицине используют почки, листья и сок березы. Почки собирают в период набухания — в марте-апреле, листья — в апреле-мае. Листья снимают ранним утром, сушат в темном месте. Березовый сок собирают весной. Настои и отвары из листьев березы обладают противовоспалительным, дезинфицирующим и мочегонным действием. Березовый сок в экспериментальных условиях разрушает мочевые камни, преимущественно фосфатного и карбонатного происхождения, мало влияя на оксалатные и мочекислые камни. Настой березовых почек употребляют при хронических заболеваниях почек, особенно при образовании почечных камней. Но длительное употребление настоев листьев и почек березы может привести к раздражению почек! При функциональной недостаточности почек применять настои и отвары не рекомендуется, так как в них содержатся смолистые вещества, оказывающие раздражающее действие на почечную ткань. Березовый сок является общеукрепляющим средством. Считают, что березовые почки, листья и березовый сок благоприятно влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него различных вредных веществ. Мочегонное действие березового сока и его способность растворять камни используют в комплексной терапии при мочекаменной болезни. Почки и листья березы входят в состав некоторых мочегонных сборов. Очень интересно, что листья березы, положенные в одежду, предохраняют ее от моли.

### ***Настой листьев березы***

Требуется: 2 ч. л. нарезанных листьев, 1 стакан кипящей воды.

Приготовление: листья залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Охладить, процедить через марлю.

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

Несколько вариантов приготовления настоев из *березовых почек*:

1. Требуется: 1 ч. л. березовых почек, 1/2 стакана кипятка.

Приготовление: почки залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Применение: выпить за день в 3 приема.

2. Требуется: 5 г березовых почек, 1 стакан воды.

Приготовление: залить почки водой, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

3. Требуется: 15 г березовых почек, 0,5 л 40°-ного медицинского спирта.

Приготовление: залить почки спиртом, настоять в течение суток.

Применение: по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день. Березовый сок собирают весной. Применяют только свежий сок по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

### ***Брусника обыкновенная***

Вечнозеленый кустарник высотой 25–30 см. Широко распространена по всей лесной зоне, в горных, северных районах. Для медицинских целей заготавливают листья и ягоды растений. Настои и отвары из листьев брусники, ягоды брусники оказывают мочегонное и противовоспалительное действие, укрепляются мелкие сосуды. Листья брусники в виде отваров и чая применяют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, в частности при подагре и уратных камнях. Листья и плоды брусники применяют также при недостатке в организме витаминов С и А. Действие брусники повышается при одновременном назначении с листьями толокнянки и почечным чаем.

### ***Отвар листьев брусники***

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья поместить в эмалированную посуду, закрыть крышкой и нагреть в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, затем охладить, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

### ***Настой листьев брусники***

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой. Настоять в термосе в течение 1 часа.

Применение: по 1–2 ст. л. 4–5 раз в день.

### ***Горец птичий, спорыш, птичья гречиха***

Народные названия: трава-мурава, гусятник, мурыжник. Широко распространенное однолетнее травянистое растение высотой до 30–40 см семейства гречишных. Растет повсеместно по пашням, песчаным местам, по обочинам дорог, на отмелях. Для медицинских целей заготавливают траву спорыша. Спорыш — удивительная трава! Она отличается многосторонним действием. Спорыш весьма широко применяется в народной медицине многих стран при болезнях почек, печени, желудка и многих других заболеваниях. Трава горца птичьего содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витамина К, провитамин А и многие биологически активные вещества. Трава спорыша оказывает мочегонное действие, препятствует образованию мочевых камней, обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим действием, понижает артериальное давление. В применяющихся при лечении мочекаменной болезни травяных сборах это растение является основным компонентом. Спорыш применяют при появлении в моче большого количества минеральных солей, особенно солей щавелевой кислоты. Препараты растения в качестве вспомогательных средств назначают в начальных стадиях мочекаменной болезни, и в послеоперационном периоде после удаления мочевых камней, при мочеискуслом диатезе. Как общеукрепляющее и тонизирующее средство растение применяют при нервном истощении, слабости после болезней в пожилом возрасте. Его

применяют как добавочное средство лечения туберкулеза. У больных улучшается аппетит и отмечается прибавка в весе. Некоторые мои больные просто влюблены в это растение, тем более что растет оно повсеместно, у многих в садах и на огородах.

Например, моя пациентка, которую я наблюдаю уже около 10 лет, каждое лето обязательно собирает лекарственные травы, но больше всего спорыша. А «влюбилась» она в него после того, как избавилась от мелких камней в почках, а заодно от проблем с желудком и повышенного артериального давления. Сейчас ей 70 лет, она себя хорошо чувствует, активна, работает в саду и помогает нянчить правнуков. Таблетки она практически не принимает, но траву очень любит и постоянно готовит разнообразные сборы. А еще она пьет только родниковую воду (ходит за ней сама), чай заваривает только из трав (душицы, листьев смородины, малины, клубники), не переедает. Камни у нее больше не образовывались.

### ***Настой травы горца птичьего***

Требуется: 3 ст. л. травы, 1 стакан кипятка.

Приготовление: поместить траву в эмалированную посуду, залить водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, процедить. Объем полученного сырья довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Противопоказано применение горца птичьего при острых воспалениях почек и мочевого пузыря ввиду раздражающего действия.

### ***Марена красильная***

Многолетнее травянистое растение высотой 1–1,5 м, с развитым главным корнем и ползучим разветвленным корневищем с многочисленными корешками. Растет в Средней Азии, на Кавказе. Для медицинских целей заготавливают корни и корневища растения. Корни марены в виде экстракта и настойки (готовят в аптеке) разрыхляют камни почек и мочевого пузыря, содержащие в основном фосфаты и оксалаты кальция и магния. Настой корневищ можно приготовить в домашних условиях (смотри ниже). Эти препараты оказывают противовоспалительное, мочегонное действие, снимают спазм,

способствуют быстрому продвижению камней по мочеточнику и выведению их из почек и мочевыводящих путей. После препаратов марены красильной моча окрашивается в красный или розовый цвет. Передозировка препаратов растения может вызвать боли и обострение хронических воспалительных заболеваний почек! Противопоказанием к назначению препаратов служат выраженная почечная недостаточность и язвенная болезнь желудка. Настоем корневищ вывела мелкие камушки моя больная, которая очень верит в народную медицину и многие свои болезни лечит травами, не запуская их. Приготовление настоя.

Требуется: 1 ст. л. мелко измельченных корневищ марены красильной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Полученный состав нужно настоять около 8 часов, затем процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 10 дней. После 10-дневного перерыва прием настоя можно повторить. На период лечения настоем необходимо отказаться от наваристых мясных бульонов, шоколада, кофе, какао, острой и жареной пищи; необходимо не переедать и ограничить употребление поваренной соли. Нужно также пить больше воды (не менее 1,5 л в сутки), не переохлаждаться, особенно стараться держать в тепле поясницу.

Камушки вышли у моей пациентки через 3 недели от начала лечения. Прошло 3 года, повторного образования камней не отмечается, но это при условии, что моя больная ведет активный двигательный образ жизни, пьет родниковую воду в достаточном количестве и 1 раз в месяц проводит курс лечения различными травяными почечными сборами (почти всю траву она собирает сама).

### ***Почечный чай***

Это не сбор трав, как многие думают, а название одной травы. Травянистый вечнозеленый тропический кустарник высотой до 50–70 см. Родиной почечного чая являются Кавказ, Юго-Восточная Азия и Северная Австралия. С лечебными целями используют листья и верхушки побегов с листьями (флеш). Настои почечного чая снимают спазмы, обладают мочегонными свойствами, а с мочой из организма выводятся соли мочевой кислоты и мочевины. Почечный чай применяют при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся образованием мочевых камней, при заболеваниях мочевого пузыря, при сахарном диабете. Эффект

почечного чая отмечается при длительном применении (в течение 4–6 месяцев) с перерывами на 5–6 дней. Побочных эффектов при этом, как правило, не наблюдается. Лучшие результаты были получены у больных при одновременном применении чая с другими лекарственными растениями, обладающими мочегонными и противовоспалительными свойствами, такими как полевой хвощ, лист брусники, толокнянки, березы.

### ***Настой листьев почечного чая.***

Требуется: 2–3 ст. л. сырья, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление: поместить листья в эмалированную кастрюлю, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем настой охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2–3 раза в день до еды.

### ***Толокнянка обыкновенная, медвежье ушко***

Большинство пациентов с проблемами почек знают эту траву и горький вкус ее отваров. Это растение относится к семейству вересковых. Стелющийся вечнозеленый кустарник с ветками длиной до 100–150 см. Широко распространен в лесах средней и северной полосы нашей страны, в горах Кавказа. Толокнянка широко применяется в народной медицине различных стран. Для медицинских целей заготавливают листья растения. Настои и отвары толокнянки обладают противовоспалительными, мочегонными и антимикробными свойствами, успокаивающе влияют на нервную систему. Они применяются при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, особенно при камнях почек и мочевого пузыря, при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ. В немецкой народной медицине настой листьев используют как дезинфицирующее средство при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, задержке мочи, непроизвольном мочеиспускании, ночном недержании мочи, кровавой моче и при почечнокаменной болезни. Применение толокнянки более эффективно при щелочной реакции мочи. Нежелательные эффекты: толокнянку нельзя принимать долго.

*При приеме больших доз препаратов толокнянки может*



наблюдаться обострение заболеваний почек в результате их раздражения. Учтите это, любители пить «безобидную» траву литрами, чтобы быстрее выздороветь! Соблюдать дозу необходимо при приеме любой травы.

### ***Настой листьев толокнянки***

Требуется: 1 ст. л. мелко нарезанных листьев, 2 стакана холодной кипяченой воды.

Приготовление: поместить сырье в эмалированную посуду, залить водой, оставить на ночь, процедить. Получают суточную дозу, которую следует пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Приготовленный настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 1/2-1/3 стакана 3–5 раз в день через 40 минут после еды.

### ***Отвар листьев толокнянки***

Требуется: 1 ст. л. сырья, 1 стакан горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить сырье в эмалированную посуду и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, процедить. Объем полученного сырья довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 1 ст. л. 3–5 раз в день, через 40 минут после еды.

*Противопоказания:* острые заболевания почек; заболевания желудка и кишечника. Отвар раздражает слизистые оболочки.

### ***Хвощ полевой***

Очень хорошие результаты можно получить при лечении камней в почках этой травой или добавлением ее в сборы. Как лекарственное растение полевой хвощ был известен с глубокой древности, он широко применяется в народной медицине. Травянистое многолетнее широко распространенное растение высотой до 30–40 см. Растет повсеместно на влажных лугах, вдоль рек, по пустырям, оврагам. Для медицинских целей заготавливают траву хвоща полевого. Собирают верхушечные надземные

части летнего стебля, высушенные при обычной температуре. Препараты полевого хвоща оказывают мочегонное, антимикробное действие и прекращают воспалительные процессы в почках. Полевой хвощ содержит кремниевые соединения — необходимый элемент в жизнедеятельности различных систем организма, он нужен для соединительной ткани, слизистых оболочек, стенок сосудов. В моче кремниевые вещества образуют соединения, которые препятствуют образованию камней. При заболеваниях мочевыводящих путей полевой хвощ назначают одновременно с толокнянкой или другими растениями, обладающими мочегонным и противовоспалительным действием. При применении полевого хвоща побочные эффекты наблюдаются очень редко (единственное исключение — острый нефрит, при котором он противопоказан). Полевой хвощ очень полезен в преклонном возрасте, препараты его также применяют при атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга, гипертонической болезни. Обязательно соблюдение дозы травы, так как он может вызвать раздражение почек.

#### ***Отвар травы хвоща полевого***

Требуется: 4 ст. л. сырья, 2 стакана горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить в эмалированную посуду траву, залить водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 400 мл. Приготовленный отвар хранить в прохладном месте в течение 2 суток.

Применение: по 1/3-1/4 стакана 2–3 раза в день через 1 час после еды.

#### ***Настой хвоща полевого***

Требуется: 1 часть хвоща, 10 частей воды.

Приготовление: траву залить водой. Настаивать 6–8 часов.

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

#### ***Календула обыкновенная, или ноготки***

Трудно найти человека, который не знает эти ярко-оранжевые

цветочки. Календула — это однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. С лечебной целью используются цветочные корзинки. Чем ярче цветы, тем больше в них полезных веществ. Сбор цветов производится с момента зацветания и до глубокой осени. Сушат цветки под навесом, в проветриваемом помещении, хранят в бумажных мешках. Препараты календулы оказывают противовоспалительное, антимикробное, мочегонное действие, снижают артериальное давление (часто повышенное у больных мочекаменной болезнью), улучшают сон. При заболеваниях почек и мочевого пузыря препараты календулы применяют в комплексе с другими лекарственными средствами. Советую садоводам и огородникам обязательно посадить у себя этот уникальный, неприхотливый цветок, который поможет вам и при обработке ран, полоскании горла и при приеме внутрь от многих болезней. Мой сосед по даче каждый год собирает и сушит эти цветки, а зимой пьет, как чай. Кстати, ему в этом году исполнится 90 лет.

### ***Настой календулы обыкновенной***

Требуется: 2 ст. л. цветов, 1 л воды.

Приготовление: цветки залить водой. Кипятить 10 минут на водяной бане, настаивать в течение получаса, охладить. Еще лучше цветы настаивать в течение ночи в термосе.

Применение: по 1/3 стакана 5–6 раз в день независимо от еды. Курс лечения от 2 недель до 2–3 месяцев.

### ***Стальник колючий (народные названия — иглишник, бычачья трава)***

Многолетнее травянистое растение или полукустарник. Растет на влажных лугах, травянистых и песчаных местах по берегам рек, в лесах. Стальник распространен по всей стране. Сырьем являются собранные осенью, вымытые и высушенные корни. Корень стальника используют как мочегонное, противовоспалительное и снижающее артериальное давление средство. Отвар корней стальника уменьшает ломкость сосудов, оказывая кровоостанавливающее действие, повышает выделение мочевой кислоты. Наиболее эффективны отвары при уратных камнях почек, при лечении воспалений мочевого пузыря, простатитах. Длительно принимать стальник нельзя!

### ***Отвар корня стальника***

Требуется: 30 г измельченных корней, 1 л горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить сырье в эмалированную посуду, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 1 л. Отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 50 мл (1/4 стакана) 3 раза в день перед едой.

### ***Бузина травянистая, бузина черная***

Народные названия — самбук, пусторосль. Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, высотой 50 -200 см. Растет по пустырям, обочинам дорог, на опушках лесов, по берегам рек, как сорняк на огородах. Она распространена по всей стране в Южной и Центральной Европе. Бузина обладает выраженной активностью, оказывает мочегонное и антимикробное действие (при инфекциях мочевых путей действует на микробы, трудно поддающиеся лечению лекарственными препаратами). При мочекаменной болезни лучше действует на уратные камни. В народной медицине бузину используют с древних времен. Применяются отвары корней, цветков и листьев. Плоды бузины используют как слабительное и мочегонное средство.

### ***Настой цветков бузины черной***

Требуется: 5 г (1 ст. л.) сырья, 1 стакан горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить сырье в эмалированную посуду, залить водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить. Оставшееся сырье отжать, объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Настой хранить в холодильнике не более 2 суток.

Применение: пить в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2–3 раза в день.

### ***Василек синий (волошка, синюшник)***

Однолетнее или двухлетнее травянистое растение высотой до 50–60 см. Растет повсеместно, является сорняком злаковых. Для медицинских целей заготавливают цветки растения (в лекарственные сборы идут только голубые краевые лепестки). Цветки оказывают мочегонное, противовоспалительное действие, их настои и отвары применяются при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Цветки растения назначают в составе мочегонных сборов при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря. Горечи, присутствующие в растении, улучшают пищеварение.

#### ***Отвар цветков василька синего***

Требуется: 1 ст. л. сырья, 1 стакан горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить сырье в эмалированную посуду, залить водой, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре, процедить. Объем полученного раствора довести кипяченой водой до 200 мл. Настой хранить в темном месте не более 2 суток.

Применение: в теплом виде по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### ***Настой цветков василька синего***

Требуется: 1 ч. л. цветков, 1 стакан кипятка.

Приготовление: в термосе залить цветки водой, настоять 1 час.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Соблюдайте дозировку! Нельзя принимать долго!

#### ***Кукуруза, маис***

Однолетнее травянистое растение высотой до 3 м. Сырье — нитевидные рыльца женских соцветий. Препараты кукурузных рылец используют в качестве мочегонных средств, они снижают уровень сахара в крови. Длительный прием препаратов способствует растворению камней (карбонатов, фосфатов и уратов) в мочеточниках и почках. Кукурузное масло, получаемое из зародышей кукурузных семян, снижает уровень холестерина в крови, широко используется для приготовления диетических

блюдо.

### ***Отвар кукурузных рылец***

Требуется: 3 ст. л. сырья, 1 стакан горячей кипяченой воды.

Приготовление: поместить рыльца в эмалированную посуду, залить водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Применение: по 1/4 стакана за 3–4 часа перед едой.

### ***Крапива двудомная***

Многолетнее растение с длинным корневищем. Растет повсеместно по опушкам лесов, в садах, по берегам рек, оврагам, пустырям, около жилья. Применяемая часть: листья и корни с корневищами. Листья собирают в июне-августе, корни — поздней осенью. Листья крапивы содержат муравьиную, пантотеновую кислоты, дубильные и белковые вещества, минеральные соли, железо, витамин С (150–200 мг), витамины К, В2 и фитонциды. Крапива широко применяется в народной медицине различных стран. Она обладает мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Водный настой и отвар крапивы применяют при почечнокаменной болезни, хронических упорных запорах, при подагре, как поливитаминное средство. Молодые побеги крапивы (стебли и листья) используют для приготовления зеленых щей. Крапива обладает многосторонним действием на организм человека и заслуживает широкого применения в научной и народной медицине.

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой и настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Золотая розга***

Народные названия — живительная трава, золотушник. Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем. Встречается во многих областях России. Растет по кустарникам, лесам, оврагам. Применяемая часть — трава (цветки, листья, стебли). Время сбора — июль — сентябрь. Предупреждение: растение ядовитое, строго соблюдайте дозы! Золотая розга широко применяется в народной медицине различных стран. Растение растворяет камни в почках и мочевом пузыре, уменьшает и снимает боли и воспаление, обладает мочегонным, вяжущим и ранозаживляющим действием. Внутренне применение требует осторожности!

Требуется: 2 ч. л. травы золотой розги, 2 стакана остуженной кипяченой воды.

Приготовление: траву залить водой, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить.

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

### ***Плаун булавовидный***

Народные названия: ликоподий. Многолетнее вечнозеленое споровое растение. Встречается в лесных районах северной и средней полосы, на Дальнем Востоке и в Сибири. Применяемая часть: споры и трава. Траву собирают с мая по сентябрь, споры — в июле-августе. Растение ядовитое, соблюдайте дозы! Водный настой травы и спор применяют при камнях в почках и мочевом пузыре, он снимает спазмы и воспаление.

Требуется: 15 г травы, 500 мл воды.

Приготовление: траву залить водой, варить в течение 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить.

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

Или другой способ.

Требуется: 1 ч. л. спор, 1 стакан холодной кипяченой воды.

Приготовление: споры залить водой, настаивать 8 часов, процедить.

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

### ***Плющ обыкновенный***

Народные названия: змеевик, повойник. Вечнозеленое

растение — лиана до 20 м в длину. Встречается в Крыму, на Кавказе, в западных областях. Растет в ущельях, лесах, оврагах, на каменистых склонах. Выращивается в парках и садах. Для лечения применяются листья растения, которые собирают с мая по август. Водный настой листьев применяют при почечнокаменной болезни (особенно уратных камней), при подагре, болезнях печени.

Требуется: 1/2 ч. л. листьев, 1 стакан холодной кипяченой воды.

Приготовление: листья залить водой, настаивать 1 час, процедить.

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

### ***Орех лещина (лещина обыкновенная)***

Народные названия: орешник. Это кустарник с корой серого цвета, высотой 2–5 м. Цветет до распускания листьев. Плод — яйцевидный орех, по 2–4 в кистях. Встречается в лесах и лесостепях, как на Кавказе, так и в северных районах. Растет в светлых лесах, его выращивают и в садах. Применяют орехи и масло из них. Время сбора орехов — август — октябрь. Плоды орешника растворяют и выводят камни при мочекаменной болезни. Плоды (ядра), освобожденные от тонкой коричневой шелухи, употребляют в пищу при почечнокаменной болезни, а вместе с медом — при малокровии и ревматизме. Можно применять растертые с водой орехи.

### ***Приготовление отвара***

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой, кипятить 5–7 минут.

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

### ***Приготовление настоя***

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой, настоять 2 часа.

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



### ***Зверобой продырявленный***

Травянистое многолетнее растение. Многие его хорошо знают и любят. Зверобой считается травой от девяноста девяти болезней! Для лечения применяют листья, цветки и стебли. Время сбора — июнь-июль. Зверобой как лекарственное растение был известен еще в древней Греции, и в России его применяли уже в XVII в. Зверобой (особенно в смесях) используется в народной медицине многих стран, входит в состав мочегонных сборов. Настой травы применяют при почечнокаменной болезни, болезнях мочевого пузыря (в том числе при ночном недержании мочи у детей), заболеваниях печени, желудка и кишечника. Траву также употребляют как успокаивающее средство, она уменьшает головные боли, нормализует сон. Внутреннее применение настоев зверобоя как ядовитого растения требует осторожности, необходимо строго соблюдать дозировку!

Требуется: 10 г сухой травы, 1 стакан кипятка.

Приготовление: траву залить водой, настоять в течение 30 минут.

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

### ***Подмаренник настоящий***

Народные названия: желтая кашка, медовая трава.

Многолетнее травянистое растение, цветки мелкие с медовым запахом. Применяемая часть: трава (стебли, листья, цветки). Растение обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим действием, снимает воспалительные процессы, успокаивающее действует на нервную систему. Настой травы применяют при образовании камней и почечного песка, при воспалении мочевого пузыря, болезнях печени. Наружно настой травы применяют при кожных заболеваниях.

Требуется: 1 ст. л. сухой травы с цветками, 2 стакана кипятка.

Приготовление: траву залить водой, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: по 1/2 стакана до еды 3 раза в день. Аналогичное растение: подмаренник цепкий.

### ***Татарник колючий***

Двулетнее колючее травянистое растение с ветвистым стеблем.

Применяемая часть: надземная часть растения с цветочными корзинками и листьями. Настой листьев и цветочных корзинок применяют при болезнях почек и мочевого пузыря, он обладает мочегонным действием.

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Более крепкий настой употребляют для обмываний и примочек при фурункулах и язвах кожи.

### ***Грыжник гладкий, грыжник душистый***

Народное название — грыжная трава. Однолетнее или двулетнее очень душистое растение. Встречается в степной полосе европейской части России, в Средней Азии, Западной Сибири. Растет по сухим полям и склонам, на каменистых местах. Применяется преимущественно свежая трава (листья стебли, цветки), собираемая в июне-июле. Собирают только верхушечные части вместе с цветками и листьями. Растение обладает сильным мочегонным действием, снимает боли, спазмы и воспаление. Настой травы применяется как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в том числе при мочекаменной болезни, задержке мочи; способствует более легкому выведению небольших камней и песка. Траву желательно употреблять в свежем виде, при высушивании целебные свойства растения несколько теряются. Растение ядовито, строго соблюдать осторожность!

Требуется: 3 ч. л. измельченных веток и листьев, 2 стакана кипятка.

Приготовление: траву залить водой, настаивать 15 минут, процедить.

Применение: по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

### ***Ромашка обыкновенная, ромашка аптечная***

Как же без нее! Ромашка входит в состав очень многих сборов, используемых при лечении различных болезней, это одно из самых широко применяемых лекарственных растений. В составе сборов, применяемых для выведения камней почек, она используется при наличии воспалительных процессов в мочевых путях. Ромашка аптечная — однолетнее травянистое пахучее растение. Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей (менее эффективной) сильным ароматом и полым

коническим цветоносом внутри. Распространена она очень широко, растет по обочинам дорог, на полях, в садах и огородах, а также ее разводят на плантациях лекарственных растений. Применяют цветки ромашки, собираемые с мая по август. Настой ромашки применяют как болеутоляющее, противовоспалительное, успокаивающее средство, она снимает спазмы и уменьшает боли. Ромашка подавляет развитие некоторых видов стафилококков и стрептококков. Всем известно наружное применение ромашки для полоскания горла, промывания ран и язв, умывания для очищения кожи. При мытье светлых волос ромашка придает им золотистый оттенок.

Требуется: 1 ст. л. цветочных корзинок, 1 стакан кипятка.

Приготовление: цветки залить водой, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за 15 минут до еды.

### *Лапчатка гусиная*

Народное название: гусиная лапка, дорожница, мягкая трава, лапник. Многолетнее травянистое растение с коротким мясистым корневищем и стеблями-усами. Листья сверху зеленые, снизу белые, цветки желтые. Применяемая часть — корни и трава (стебли, листья, цветки). Траву собирают в мае-августе, корни — в сентябре-октябре. Встречается почти повсеместно в европейской части, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, кроме Крайнего Севера и юга. Растет около озер, болот, по долинам рек, в полях, на лугах. Лапчатка гусиная широко применяется в народной медицине как обезболивающее, мочегонное и кровоостанавливающее средство. Настой и отвар травы применяют при камнях в почках, кровоточивости, спазмах (в том числе желудка и кишечника), они уменьшают проявления почечной колики.

Требуется: 1 ст. л. травы, 1 стакан кипятка.

Приготовление: траву залить водой, кипятить 15 минут (можно в молоке), настаивать 2 часа, процедить.

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

### *Фиалка трехцветная, фиалка полевая*

Народные названия: иван-да-марья, анютины глазки.

Однолетнее травянистое растение с невысоким стеблем. Цветки крупные с венчиком из пяти лепестков. Применяемая часть: стебли, листья, цветки. Собирают траву в апреле — августе. Растет на лугах, полях, как сорняк. Культурные сорта трехцветной фиалки в меньшей степени обладают лечебными свойствами. Фиалка как лекарственное растение применялась с глубокой древности. Растение увеличивает количество выделяемой мочи, улучшает обмен веществ, укрепляет сосуды благодаря содержанию в ней рутина, снимает воспаление. Настой фиалки применяют преимущественно при уратных камнях почек, воспалении мочевого пузыря, затрудненном мочеиспускании, заболеваниях сосудов. Травя фиалки трехцветной входит в состав мочегонных и отхаркивающих сборов. Длительное употребление травы может вызвать рвоту, понос или аллергическую сыпь!

Требуется: 1 ст. л. сухой травы, 200 мл горячей кипяченой воды.

Приготовление: траву залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить.

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

Подводя коротко итог, еще раз напомним о том, что необходимо соблюдать правила и время сбора, сушки и хранения трав, а также правила приготовления настоев или отваров; обязательно придерживаться дозировки при приеме внутрь. Средний курс лечения — 10–30 дней, затем необходимо сделать перерыв (10–20 дней). При необходимости курс лечения повторяют. При появлении каких-либо кожных изменений (покраснения или зуда) лечение прекращают. Естественно, при ухудшении состояния также отмените прием трав и обязательно проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте контролировать мочу при наличии камней в мочевыводящих путях, возможно, придется заменить некоторые травы в сборе.

Теперь поговорим о пищевых растениях, помогающих при лечении многих заболеваний, в том числе при мочекаменной болезни. Важность полноценного и рационального (правильного) питания как здорового, так и больного человека ни у кого сомнений не вызывает. Растительные продукты — ценный источник минеральных веществ и микроэлементов, которые необходимы для жизнедеятельности организма. В растительной пище также содержатся ферменты, витамины, эфирные масла. Особенно богаты витаминами растения весной. Например, крапива ранней весной содержит аскорбиновой кислоты больше, чем апельсины и лимоны, а

витамина А столько же, сколько морковь; 20 г крапивы покрывают суточную потребность в витамине К. Сырые растительные продукты стимулируют процессы пищеварения, повышают иммунитет, так часто сниженный в настоящее время. С помощью растительной диеты можно частично исправить многочисленные нарушения обмена веществ, которые, в частности, имеют место при образовании камней в почках. К растительным продуктам, ощелачивающим мочу, относятся яблоки, бананы, свекла, морковь, картофель, дыня, лимоны, апельсины, персики. При избыточном весе рекомендуются малокалорийные сырые овощи — морковь, репа, редис, помидоры, огурцы, капуста. В капусте обнаружена тартроновая кислота, обладающая свойством предупреждать ожирение. Зелень и овощи, способствуя быстрому опорожнению кишечника, препятствуют всасыванию холестерина и развитию атеросклероза. При мочекаменной болезни (уратных камнях) показаны так называемые зеленые дни, когда больные принимают сырые овощи и салаты и исключают из рациона продукты, богатые пуриновыми основаниями (щавель, шпинат). При оксалатных камнях рекомендуются цветная и белокочанная капуста, чечевица, горох, репа, спаржа, огурцы, салат-латук и др.

Остановлюсь подробнее на *отдельных видах пищевых растений*, применяющихся при мочекаменной болезни и болезнях почек.

### ***Арбуз обыкновенный***

Однолетнее растение семейства тыквенных. Родина арбуза — Южная Америка. У нас в стране выращивают разные сорта арбузов, приспособленные к нашему климату. Мякоть арбуза, как нам всем хорошо известно, отличается приятным вкусом, содержит много сока и хорошо утоляет жажду. Мочегонным действием обладают свежий арбуз и отвар из свежих арбузных корок. Арбуз также улучшает перистальтику и ускоряет выведение холестерина из организма, он рекомендуется при сахарном диабете и анемии. При мочекаменной болезни арбуз употребляют в свежем виде до 2–2,5 кг в день. Арбуз назначают при уратных, оксалатных и цистеиновых камнях с выпадением солей в кислой моче. Воздействовать на фосфатные камни при щелочной моче нежелательно. Существует и такой рецепт арбузной «чистки» почек. Запаситесь арбузами и черным хлебом. Такой диеты необходимо придерживаться в течение недели. Если хотите есть — ешьте арбуз, хотите пить — арбуз, очень хотите есть — арбуз с хлебом. Таким способом избавилась от камней одна из моих больных,

оказавшись в арбузное время в Астрахани. У нее было несколько мелких камней в почке размером 6–8 мм (только такие мелкие камушки можно пытаться выгнать из почки), от которых она безрезультатно пыталась избавиться различными способами. Вечерами она ела арбуз, сидя в теплой ванной (под влиянием тепла расширяются мочевыводящие пути и облегчается выход камней). Буквально на 5-й день у нее стал выходить песок, а затем 2 маленьких камушка (мочиться при этом желательно в баночку, чтобы не пропустить отхождение камней). При ультразвуковом исследовании камней обнаружено не было. Было это 2 года назад, она регулярно повторяет необходимое обследование, проводит профилактическое лечение травами и, естественно, ест много арбузов летом.

### ***Груша обыкновенная, лесная***

Плодовое дерево, культивируется повсеместно. Для пищевой промышленности и в медицине используют плоды груши. В качестве мочегонного средства применяют сок и отвары из плодов груши. Хорошо принимать грушевый сок с медом, можно пить до 3 стаканов в день (в 2–3 приема). Противопоказания — хронический запор, закрепляющие свойства наиболее выражены у плодов диких деревьев (содержание дубильных веществ в них достигает 20 %).

### ***Дыня обыкновенная или столовая***

Однолетнее травянистое теплолюбивое растение семейства тыквенных. Родиной дыни является Средняя Азия, но теперь она широко культивируется во многих южных районах. В дыне содержатся сахара, аскорбиновая кислота, витамин РР (укрепляет сосуды), большое количество фолиевой кислоты, каротин (из него в организме образуется витамин А), пектиновые и азотистые вещества, минеральные вещества (особенно соли железа). Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды употребляют в пищу в свежем, вяленом и сушеном виде, из нее готовят также цукаты, джемы и варенье, обладающие высокими вкусовыми качествами. Мочегонным действием обладают плоды и семена дыни. Кроме того, дыня используется как легкое слабительное средство и для лечения и профилактики атеросклероза. Запомните, что злоупотребление

плодами дыни может вызвать боли в животе и понос.

### *Настой из семян дыни*

Требуется: 1 стакан измельченных семян, 3 л кипятка.

Приготовление: залить семена кипятком, настоять 8 часов.

Применение: пить как воду без ограничения.

У ряда больных песок и камни выходят довольно быстро. Настой совершенно безвреден и не имеет противопоказаний.

### *Земляника лесная*

Небольшое многолетнее травянистое растение высотой до 10–15 см, семейства розоцветных. Земляника растет в негустых лесах на лесных полянах и опушках, по травянистым склонам, степным лугам. Возделываемую на плантациях и в садах землянику называют клубникой или земляникой садовой (эффекты лесной земляники и садовой клубники одинаковые). Землянику применяли с лечебной целью еще в глубокой древности. Она и сейчас в народной медицине является одним из популярных растений. В медицине используют ягоды и листья земляники (клубники). Листья собирают с черешками и сушат в проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре до 50 °С. Свежие ягоды земляники хранятся недолго, поэтому их перерабатывают: готовят любимое многими варенье, сиропы, соки, компоты, джемы. Часто для длительного хранения и применения в медицинской практике ягоды растения сушат или на открытом воздухе в солнечную погоду, или в духовках или печах (температура не должна превышать 40–50 °С). Сок, водные отвары и настои ягод и листьев земляники обладают мочегонными и антисклеротическими свойствами (более эффективны, естественно, свежие ягоды). Водные настои плодов ослабляют воспалительные процессы, убивают некоторых микробов. Плоды земляники являются ценным диетическим продуктом, они оказывают лечебное воздействие при заболеваниях печени и кишечника, анемии (малокровии). Считают, что плоды обладают свойством растворять и выводить почечные камни и не допускать образования новых камней. Известно, что знаменитый шведский ботаник Карл Линней полностью излечился от подагры (нарушения обмена мочевой кислоты), употребляя в больших количествах ягоды земляники.

Поэтому, употребляя летом вкусные ягоды клубники, вы окажете неоценимую пользу своему организму и избавитесь от многих проблем со здоровьем. Свежие ягоды употребляют в больших количествах как прекрасное средство при склерозе сосудов, гипертонии, подагре, почечных и печеночных камнях. Питательное значение земляники определяется богатым содержанием в ней сахаров, витаминов и минеральных солей. Некоторые авторы считают, что листья земляники лесной обладают более выраженным лечебным действием. Не следует забывать о довольно частых аллергических реакциях на землянику и клубнику, в таких случаях ее употреблять нельзя.

Требуется: 20 г измельченных листьев клубники, 200 мл кипятка.

Приготовление: листья залить водой. Варить в течение 10 минут, затем снять с огня и оставить остывать на 2 часа. Отвар процедить.

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

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев земляники, 1 стакан кипятка.

Приготовление: листья залить водой, настаивать 4 часа, процедить.

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

Требуется: сок ягоды. Применение: пить натощак 4–5 ст. л. сока или есть 2–3 стакана ягод в день, не смешивая ни с чем.

### ***Физалис обыкновенный, вишня полевая***

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и прямостоячими, ветвистыми стеблями. Высота — 20-100 см. Листья продолговатые, заостренные, по краю реснитчатые. Цветки одиночные беловатые. Плод — оранжево-красная округлая ягода, сидящая во вздутой перепончатой, оранжевой чашечке. Культивируется в южной и изредка средней полосах как овощное и декоративное растение. Растет в светлых лесах, по опушкам и оврагам. Применяют плоды и корни. Время сбора плодов — июль-сентябрь, корни — осень. Отвар или водный настой плодов принимают при мочекаменной болезни, так как они оказывают мочегонное действие. Зрелые плоды употребляют в пищу в качестве диетического продукта (плоды едят без пузырчатой чашки, так как она содержит токсические вещества), но не переедать (10–15 плодов в день). Из физалиса можно приготовить очень вкусное варенье.

Требуется: 15–30 сухих ягод физалиса, 500 мл воды.



Приготовление: ягоды залить водой, варить 10–15 минут, настаивать 1 час, процедить.

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

### *Петрушка огородная*

Замечательная, любимая многими трава. Двухлетнее травянистое растение с белым мясистым корнем. Выращивается повсеместно на огородах как пряное растение. Применяемая часть — листья, корни и семена. Листья собирают в июне — августе, корни — в августе-сентябре, семена — в июле — сентябре. Корень и листья петрушки используют в свежем виде и заготавливают на зиму путем воздушной сушки. Зелень петрушки добавляют в первые и вторые блюда. Она украшает внешний вид блюда, придает ему аромат, обогащает витаминами и минеральными солями. На протяжении многих столетий петрушку употребляли при различных заболеваниях: расстройствах пищеварения, мочекаменной болезни, простатите и т. д. Семена петрушки возбуждают аппетит, усиливают выделение мочи, уменьшают боли и спазмы, воспалительные процессы. Противопоказанием к применению петрушки служит беременность (может вызвать кровотечение и выкидыш).

Требуется: 1/2 ч. л. толченых семян петрушки, стакан воды.

Приготовление: семена залить водой, настаивать в течение 8 часов в закрытом сосуде.

Применение: по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за полчаса до еды. Петрушка может применяться при любом виде камней. Другой рецепт.

Требуется: 4 ч. л. растертых корней петрушки, 100 мл кипятка.

Приготовление: петрушку залить водой, настаивать в термосе 12 часов.

Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

### *Сельдерей пахучий*

Двулетнее травянистое овощное растение семейства зонтичных. Родина его — побережье Средиземного моря, где в настоящее время он встречается в дикорастущем виде. Целебным действием обладают все части растения. Сельдерей — одна из самых популярных овощных

культур. Благодаря приятному специфическому запаху и вкусу его широко используют для ароматизации и улучшения вкуса многих мясных и овощных блюд. Из черешков сельдерея готовят салаты и гарниры, которые повышают содержание в них витаминов и минеральных солей. В древних трактатах медицины отмечается, что сельдерей очищает почки, способствует рассасыванию камней в мочевыделительной системе, так как способен восстанавливать нарушенные обменные процессы, ведущие к камнеобразованию. При подагре и уратных камнях в почках сельдерей используют для коррекции водно-солевого обмена: 2 ст. л. сухих измельченных корней сельдерея залить стаканом холодной кипяченой воды, выдержать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день. Сельдерей как пищевой продукт полезен при ожирении и сахарном диабете. Его хорошо включать в диету людям, страдающим атеросклерозом. Корень и семена сельдерея издавна назначали при воспалении предстательной железы и импотенции. Согласно рецепту болгарской медицины следует отжать сок из свеженарезанного корня сельдерея и принимать его по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды.

При воспалении мочевого пузыря: смешать в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимать по 1 ч. л. до еды. Свежие корни сельдерея используют в качестве общеукрепляющего средства для восстановления сил после различных заболеваний.

Требуется: 1 ст. л. измельченных свежих корней, 1,5 стакана кипятка.

Приготовление: корни залить водой. Настоять 4 часа в закрытом сосуде, процедить.

Применение: по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Предупреждение: сельдерей усиливает действие яда, поэтому его нельзя употреблять в пищу после укусов ядовитых животных и насекомых. Сельдерей противопоказан больным эпилепсией, также его не рекомендуют беременным и кормящим женщинам.

### ***Клюква обыкновенная, клюква четырехлепестная***

Вечнозеленый стелющийся полукустарник семейства брусничных. Клюква широко распространена в Европе, Азии, Северной Америке. Это растение встречается далеко на Севере, в некоторых районах доходит до Полярного круга. С лечебной целью используют плоды — ягоды клюквы, которые собирают в сентябре — ноябре. Ягоды клюквы содержат около 3 % сахаров, 3–4 % органических кислот, аскорбиновую кислоту, пектины,

а также йод и ряд других микроэлементов. Ягоды клюквы — очень ценный пищевой диетический продукт. Они широко используются в натуральном виде, а также для приготовления вкуснейших сиропов, варенья, мармелада, соков, морса, киселей. Клюкву добавляют при квашении капусты в качестве консерванта. В промышленных условиях из клюквы готовят сгущенный экстракт, в котором витамины сохраняются в течение 1–2 лет. Клюква сохраняет питательные и витаминные свойства благодаря содержанию в ягодах бензойной кислоты, обладающей противомикробными свойствами. Клюкву применяют при лечении авитаминозов. Поскольку ягоды клюквы обладают мочегонными и антимикробными свойствами, ее используют для лечения и профилактики различных заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, особенно при воспалении. Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### ***Укроп аптечный, фенхель обыкновенный. Укроп огородный***

Фенхель — многолетнее травянистое растение семейства зонтичных; укроп огородный — однолетнее пахучее травянистое растение, многими из нас очень любимое. По свойствам и составу плоды фенхеля и укропа огородного очень близки. Укроп широко применяется в народной медицине различных стран. Растение возбуждает аппетит, усиливает пищеварительную деятельность желудка и кишечника, оказывает мочегонное действие, в связи с чем его применяют (более эффективно в составе сборов) при мочекаменной болезни.

Требуется: 3 ст. л. сырья (листья, стебли), 2 стакана кипятка.

Приготовление: семена залить водой, настаивать в течение 1 часа.

Применение: пить теплым по половине стакана 4 раза в день до еды.

Курс — 3 недели. Можно лечить камни любого химического состава.

#### ***Смородина черная***

Все мы прекрасно знаем это растение и любим эту вкусную и полезную ягоду. Черная смородина издавна считалась целебной ягодой. Она относится к семейству крыжовниковых. В диком виде встречается в средней полосе России, в Западной Сибири; широко культивируется. Как лекарственное растение применяются листья и ягоды. Ягоды содержат

сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, дубильные вещества, много витамина С и других витаминов. Черная смородина широко применяется в народной медицине. Ягоды улучшают аппетит, прекращают колики, усиливают выделение мочи. Благодаря содержанию разнообразных витаминов черная смородина обладает общеукрепляющим действием. Листья смородины обладают сильным мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых веществ и солей мочевой кислоты, они также обладают противовоспалительным действием.

Существует несколько способов применения.

1. Требуется: 1 ст. л. ягод, 1 стакан кипятка.

Приготовление: ягоды залить кипятком. Настаивать 1–2 часа, можно добавить немного сахара.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

2. Требуется: 20 г ягод, 1 стакан воды.

Приготовление: ягоды залить водой. Варить 30 минут, остудить.

Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день как мочегонное средство.

3. Требуется: 1 ст. л. листьев, 2,5 стакана кипятка.

Приготовление: листья залить водой, настаивать несколько часов, процедить.

Применение: по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

### ***Инжир обыкновенный***

Народные названия: винная ягода, смоковница обыкновенная, фиговое дерево. Однодомное дерево высотой 7-10 м. Встречается на юге Крыма, в Средней Азии. Часто культивируется в садах. Инжир был известен еще в глубокой древности в Греции и Италии. В лечебных целях применяют плоды, листья и корни. Листья собирают в апреле-мае, плоды — в августе — октябре, корни — весной и осенью. Инжир имеет большую питательную ценность, хорошо усваивается организмом. Отвар инжира рекомендуют пить при болезнях почек и мочевого пузыря, болезненном мочеиспускании, так как он оказывает мочегонное действие. Считают, что инжир способствует освобождению почек от камней при мочекаменной болезни. Свежие плоды инжира употребляют при малокровии и заболеваниях желудка. Из плодов инжира готовят варенье, джемы, очень вкусные и полезные.

## ***Виноград***

Многолетнее вьющееся растение высотой до 4 м. Культивируются многочисленные разнообразные сорта винограда. Применяемая часть — плоды и листья. Сбор листьев производят в мае-июне, плодов — в августе-сентябре. Известно несколько тысяч сортов винограда, отличающихся по своему составу. Ягоды винограда содержат сахара, органические кислоты, различные соли (кальция, калия, железа и магния), органические кислоты, много витаминов (А, В1, В2, С). Много подобных полезных веществ содержится в листьях винограда. Ягоды винограда усиливают обмен веществ, оказывают мочегонное действие, регулируют кровообращение, нормализуют артериальное давление (снижают повышенное давление, повышают пониженное). Виноград применяют при упадке сил, снижении аппетита, малокровии, при легочных заболеваниях, воспалениях желудка и кишечника (при гастритах с повышенной кислотностью, запорах), геморрое, подагре, болезнях почек, в том числе при мочекаменной болезни (оказывает мочегонное действие, способствует выведению камней).

Применение. Виноград или его сок принимают натощак 3–4 раза в день, за полчаса до еды. Сок пьют по 1 стакану на прием, постепенно (при хорошей переносимости) разовую дозу можно довести до 2 стаканов. Ягоды винограда можно есть, начиная с 1 кг в день, повышая употребление его до 2–3 кг. Курс лечения около 3–4 недель. В этот период не рекомендуется употреблять сырое молоко, жирное мясо и спиртные напитки.

Например, одна из моих пациенток избавилась от мелких камней в почках после отдыха у родственников в Крыму, когда имела возможность есть виноград в больших количествах. На фоне приема винограда она отмечала появление в моче «песка и мути», у нее исчезли ноющие боли в пояснице. Самое главное, что при ультразвуковом исследовании было выявлено отсутствие камней, имеющих раньше в обеих почках. Конечно, не у всех есть такие родственники, но виноград растет и в средней полосе, поэтому смелее его сажайте и кушайте вкусные и полезные ягоды.

## ***Вишня обыкновенная***

Описывать вишню не имеет смысла, все мы с ней знакомы, многие ее очень любят, особенно варенье с косточками (или без косточек с

добавлением бананов) или компот. И не такая уж она обыкновенная, как называется по науке, а очень даже полезная и применяется при многих болезнях. Особенно ценным сортом является владимирская вишня. Плоды вишни улучшают аппетит и пищеварение, оказывают послабляющее действие, успокаивающее действуют на нервную систему. Плоды вишни с молоком применяют при заболеваниях суставов. Семена из косточек вишни ядовиты, но, употребляемые в небольшом количестве, помогают при подагре и почечнокаменной болезни (особенно при уратных камнях). Хорошим мочегонным действием обладает отвар плодоножек вишни, он же обладает кровоостанавливающим действием.

### ***Горох посевной***

Однолетнее вьющееся бобовое растение. Культивируется во многих областях России. Горох содержит белок, крахмал, жиры, витамины группы В, витамины С, А, соли калия, фосфора и другие полезные вещества. Отвар растения и семян гороха обладает мочегонным действием, его применяют при мочекаменной болезни. В лечебном питании он представляет ценность как высококачественный белковый продукт.

### ***Спаржа лекарственная***

Многолетнее травянистое растение с пучками зеленых нитевидных стеблей вместо листьев высотой 60-150 см. Встречается по всей европейской части страны (кроме северных районов), на Кавказе. В настоящее время все чаще стал разводиться как овощ. Применяемая часть: корневища с корнями, молодые побеги, плоды. Растение обладает мочегонным, слабительным действием, снимает боли и воспаление, оказывает успокаивающее действие. Настой и отвар спаржи применяют при воспалении почек и мочевого пузыря, в том числе при мочекаменной болезни, при затрудненном мочеиспускании, он оказывает противовоспалительное и мочегонное действие. Молодые побеги употребляют в пищу.

Требуется: 3 ч. л. корневищ с корнями, молодых побегов или травы, 1 стакан кипятка.

Приготовление: сырье залить водой, настаивать 2 часа, процедить.

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

### ***Любисток лекарственный***

Многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем высотой 1–2 м. Выращивается в огородах. Применяемая часть: корни, которые собирают поздней осенью. Название растения произошло от слова «любить», так как в старину считали, что оно привораживает молодых людей. Отвар корней обладает мочегонным, обезболивающим действием, регулирует работу сердца, его применяют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, воспалении почек и мочевого пузыря, задержке мочеиспускания, при подагре и уратных камнях в почках.

Требуется: 15 г сухих корней, 3 стакана воды.

Приготовление: корни залить водой, настаивать несколько часов, процедить.

Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Терновник, слива колючая***

Колючий сильно ветвящийся кустарник высотой 1–3 м, с темной корой, ветви заканчиваются острыми шипами. Плод сливы имеет черносиний цвет, с восковым налетом, мякоть зеленоватая, мясистая. Применяемая часть — плоды, собранные поздней осенью и высушенные при температуре около 40 °С. При заболеваниях почек применяют цветы и листья сливы, так как они обладают мочегонным действием и способствуют отхождению камней почек и мочевого пузыря. Также они применяются при аденоме предстательной железы. Плоды сливы обладают вяжущим действием и применяют при расстройствах желудка и кишечника. Приготовление настоя из листьев и цветков.

Требуется: 2 ч. л. листьев и цветков, стакан кипятка.

Приготовление: сырье залить водой, настаивать 1 час, процедить.

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

### ***Фасоль обыкновенная***

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см семейства бобовых. Зерна зрелой фасоли содержат до 20 % белка, 50 % углеводов, около 2 % жира, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, калий и

фосфор, медь и цинк. В стручках фасоли найдены незаменимые аминокислоты, очень важные для организма. В народной медицине водный настой сухие створки фасоли применяют при камнях в почках и мочевом пузыре, сахарном диабете, подагре, повышенном давлении.

Требуется: 15–20 г сухих створок фасоли, 1 л воды.

Приготовление: створки кипятить 3–4 часа, остудить.

Применение: по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Вот такое немалое количество вкусных и полезных пищевых растений я бы посоветовал вам при наличии камней в почках. У многих из вас есть садовые участки, и вы без особого труда можете разводить эти растения, употреблять их в летнее и осеннее время года и заготавливать на зиму. А активный труд (в меру) будет препятствовать застою мочи и образованию камней и способствовать отхождению их, если они все-таки образовались.

Теперь поговорим о лекарственных смесях (сборах, чаях) растений, которые более эффективны, чем прием отдельных трав.

### *Лекарственные смеси растений*

издавна употребляются в народной медицине и пользуются заслуженным вниманием. Они состоят из двух, нескольких, а иногда даже из многих растений, дополняющих и усиливающих влияние друг друга. Рецепты смесей подбирались и опробовались в течение многих столетий. Из большого количества их оставались наилучшие. Сборы растений действуют на организм часто более эффективно, чем отдельные их виды. Предлагаю вашему вниманию некоторые наиболее изученные и действенные лекарственные сборы. В каждом сборе цифрами указано число весовых частей растения.

#### *Сбор 1*

Требуется: листья толокнянки — 1 часть, трава грыжника — 1, трава спорыша — 1, рыльца кукурузы — 1, створки сухих стручков фасоли — 1 часть. 15 г смеси на 1 стакан кипятка.

Приготовление: смесь залить водой, настаивать 8 часов.

Применение: в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.



### **Сбор 2**

Требуется: листья полыни чернобыльника — 2 части, листья толокнянки — 3, трава хвоща полевого — 2, семена моркови — 3, семена укропа — 2. 12 г смеси на 2 стакана воды.

Приготовление: смесь залить водой, настаивать в термосе 10–12 часов или кипятить на водяной бане 5–10 минут. Применение: по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### **Сбор 3**

Требуется: листья березы — 1 часть, корни стальника — 1 часть, корневища пырея — 1 часть, ягоды можжевельника — 1 часть, трава золотой розги — 1 часть, трава чабреца — 1 часть, листья руты — 2 части, листья лапчатки гусиной — 2 части, 1 стакан кипятка.

### **Сбор 4**

Требуется: ягоды можжевельника — 1 часть, шелуха створок сухих стручков фасоли — 2 части, листья черники — 2 части, 1 стакан кипятка.

Приготовление сборов 3 и 4: сырье залить водой, настаивать несколько часов, процедить.

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

### **Сбор 5**

Требуется: трава грыжника — 1 часть, листья толокнянки — 1 часть.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залить 1,5 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30–50 минут, процедить.

Применение: выпить в течение дня в 3–5 приемов.

### **Сбор 6**

Требуется: листья березы — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть.

Приготовление: 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: выпить в 3 приема в течение дня.

### **Сбор 7**

Требуется: цветки таволги вязолистной — 2 части, листья толокнянки — 3 части, трава грыжника — 2 части, трава спорыша — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, цветочные корзинки василька синего — 2 части, рыльца кукурузы — 3 части, створки сухих стручков фасоли — 3 части, почки березы — 3 части.

Приготовление: 4 ст. л. залить 1 л воды, настаивать 12 часов, кипятить 5 минут, снова настаивать 0,5 часа, процедить.

Применение: теплым по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при уратных камнях мочевых путей.

### **Сбор 8**

Требуется: корни лопуха — 6 частей, корневища пырея ползучего — 4 части, трава вероники — 4 части, трава фиалки трехцветной — 6 частей.

Приготовление: 5 ст. л. сбора залить 1 л воды, кипятить 15 минут.

Применение: по 1/2 стакана 5 раз в день через 1 час после еды при уратных камнях.

### **Сбор 9**

Требуется: цветочные корзинки цмина песчаного — 2 части, почки березы — 2 части, трава зверобоя — 2 части, трава плауна — 2 части, трава грыжника — 1 часть, цветки липы — 1 часть, цветочные корзинки ромашки аптечной — 1 часть.

На 11 ст. л. смеси — плоды боярышника 50 штук, плоды рябины 50 штук, зеленые ягоды ежевики 50 штук, горячая вода.

Приготовление: 4 ст. л. измельченной смеси настаивать 12 часов в термосе, затем прокипятить в течение 15 минут, добавить 100 штук измельченных плодов шиповника, настаивать в закрытой посуде в горячей духовке 4 часа. Смесь растереть и процедить.

Применение: по 1/4 стакана 3–5 раз в день, но не более 2 стаканов в день.

### **Сбор 10**

Требуется: солома зеленого овса — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, трава чабреца — 1 часть, трава спорыша — 1 часть, трава и корни цикория — 1.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

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

### **Сбор 11**

Требуется: листья подорожника — 4 части, листья толокнянки — 4 части, трава грыжника — 4 части, цветочные корзинки цмина песчаного — 3 части, трава спорыша — 3 части, почки березы — 3 части, побеги туи — 3.

Приготовление: 40 г смеси залить 1 л воды, настаивать 12 часов, кипятить 10 минут.

Применение: по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### **Сбор 12**

Требуется: листья березы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, листья малины или ежевики — 4 части, цветки вереска — 4 части.

Приготовление: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

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

### **Сбор 13**

Требуется: цветочные корзинки цмина песчаного — 3 части, корни ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать

1 час, процедить.

Применение: по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

#### **Сбор 14**

(сборы 14–27, дозы растений указаны в граммах)

Требуется: марена красильная (корень) 20 г, стальник полевой (трава) 15 г, береза повислая (листья) 10 г, почечный чай (трава) 15 г, хвощ полевой (трава) 10 г, ромашка аптечная (цветки) 15 г, укроп огородный (семена) 15 г.

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

Применение: по 1/2-1/3 стакана 3–4 раза в день.

#### **Сбор 15**

Требуется: крапива двудомная (листья) 20 г, аир болотный (корневище) 15 г, мята перечная (листья) 10 г, хвощ полевой (трава) 15 г, бузина черная (цветки) 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) 15 г, шиповник коричный (плоды) 15 г.

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

Применение: по 1/2-1/3 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.

#### **Сбор 16**

Требуется: анис обыкновенный плоды 10 г, петрушка огородная (трава) 20 г, пастушья сумка (трава) 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) 15 г, толокнянка (листья) 15 г, стальник полевой (корень) 15 г, одуванчик лекарственный (корень) 15 г.

Приготовление: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1/2-1/3 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.

#### **Сбор 17**

Требуется: марена красильная (корень) 30 г, стальник полевой (корень) 20 г, льняное семя 50 г.

Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1 стакану в теплом виде на ночь.

### **Сбор 18**

Требуется: шиповник коричный (плоды) 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) 20 г, береза повислая (листья) 20 г, марена красильная (корень) 40 г.

Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

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

### **Сбор 19**

Требуется: береза повислая (листья) 50 г, шиповник коричный (плоды) 25 г, стальник полевой (корень) 25 г.

Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день

### **Сбор 20**

Требуется: береза повислая (листья) 25 г, толокнянка обыкновенная (листья) 25 г, кукурузные столбики с рыльцами 25 г, солодка голая (корень) 25 г.

Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор 21**

Требуется: земляника лесная (листья) 10 г, крапива двудомная (листья)

20 г, береза повислая (листья) 20 г, льняное семя 50 г.

Приготовление: 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: по 1–2 стакана в день в теплом виде в несколько приемов.

### **Сбор 22**

Требуется: бузина черная (цветки) 25 г, зверобой продырявленный (трава) 25 г, ромашка аптечная (цветки) 25 г, липа сердцевидная (цветки) 25 г.

Приготовление: 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: в теплом виде по 1–2 стакана на ночь при сочетании камней в почках с воспалительным процессом в них.

### **Сбор 23**

Требуется: береза повислая (листья) 15 г, брусника обыкновенная (листья) 15 г, почечный чай (трава) 10 г, солодка голая (корень) 15 г, зверобой продырявленный (трава) 15 г, ромашка аптечная (цветки) 15 г, календула лекарственная (цветки) 15 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: по 1/2-1/3 стакана 3–4 раза в день при сочетании камней в почках с воспалительным процессом в них.

### **Сбор 24**

Требуется: хвощ полевой (трава) 30 г, лапчатка прямостоячая (корневище) 30 г, подорожник большой (листья) 40 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: по 2/3-3/4 стакана в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

### **Сбор 25**

Требуется: почечный чай (трава) 15 г, подорожник большой (листья) 15 г, хвощ полевой (трава) 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) 10 г, календула лекарственная (цветки) 20 г, череда трехраздельная (трава) 15 г, шиповник коричный (плоды) 15 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

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

### **Сбор 26**

Требуется: почечный чай (трава) 20 г, толокнянка обыкновенная (листья) 10 г, хвощ полевой (трава) 10 г, солодка голая (корень) 15 г, календула лекарственная (цветки) 15 г, ромашка аптечная (цветки) 15 г, подорожник большой (листья) 15 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

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

### **Сбор 27**

Требуется: череда (трава) — 20 г, лопух большой (корень) 25 г, пырей (корневище) 20 г, фиалка трехцветная (трава) 30 г, вероника (трава) 20 г.

Приготовление: 40 г смеси залить 1 л крутого кипятка, кипятить 15 минут, после чего процедить и отжать.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день, первый раз — натощак.

### **Сбор 28**

Требуется: укроп (семена) — 20 г, корень солодки — 20 г, петрушка — 20 г, чистотел — 10 г, земляника лесная (листья) — 50 г, спорыш — 20 г, хвощ полевой — 30 г, зверобой продырявленный — 20 г, березовый лист — 10 г, шиповник 30 г.

Приготовление: все смешать, растереть. Заварить. 1 ст. л. 300 мл кипятка.

Применение: по 1–2 ст. л. 4 раза в день. Этот сбор можно применять у

детей.

Вот видите, какое многообразие сборов лекарственных растений можно использовать для лечения и профилактики мочекаменной болезни. Если какой-либо травы в сборе не хватает, можно обойтись меньшим набором. Предлагаю вашему вниманию еще несколько народных рецептов, применяемых при мочекаменной болезни.

### ***Настой скорлупы кедровых орехов***

Требуется: скорлупа, водка или медицинский спирт (40°).

Приготовление: скорлупу поместить в любую посуду, чтобы жидкость была выше ее уровня на 1 см. Настоять 9 дней, процедить.

Применение: по 1 ч. л. за 20 минут до еды 3 раза в день, разводя эту порцию небольшим количеством воды. Курс лечения 3–4 недели. Провести 2–3 курса, делая между ними месячный перерыв.

### ***Отвар корней лопуха***

Требуется: 2 ст. л. измельченного корня, 1/2 л воды.

Приготовление: корни залить водой, варить 30 минут.

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

### ***Лапчатка гусиная***

### ***Настой корневищ и травы***

Требуется: 20 г корневищ и травы, 1 л кипятка.

Приготовление: сырьё залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 1 стакану 2–3 раза в день.

### ***Отвар корневищ***



Требуется: 5-10 г сырья, 500 мл горячей кипяченой воды.  
Приготовление: сырье залить водой, кипятить 20 минут, процедить.  
Применение: по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

### *Лещина*

### *Отвар*

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.  
Приготовление: листья залить водой, кипятить 5–7 минут.  
Применение: по 1/3-1/4 стакана 3–4 раза в день.

### *Настой*

Требуется: 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка.  
Приготовление: листья залить водой, настоять в течение часа.  
Применение: по 2 ст. л. 3 раза в день.

### *Настой вереска обыкновенного*

Требуется: 1 ст. л. сухой травы, 2 стакана кипятка.  
Приготовление: траву залить водой, настоять 2 часа.  
Применение: по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

### *Рябина*

### *Отвар ягод*

Требуется: 100 г плодов, 0,5 л воды.  
Приготовление: кипятить ягоды в воде 10 минут, настоять в течение 12 часов.  
Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

### ***Отвар цветков***

Требуется: 10 г цветков, стакан кипятка.

Приготовление: цветки залить водой, кипятить 10 минут, процедить.

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

### ***Одуванчик***

### ***Настой (холодный)***

Требуется: 2 ч. л. измельченных корней, 1 стакан холодной кипяченой воды.

Приготовление: залить корни водой. Настоять ночь.

Применение: по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Отвар***

Требуется: 30 г корня, 1 л воды.

Приготовление: залить корни водой. Кипятить 7-10 минут.

Применение: по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 30 минут до еды.

### ***Черника***

### ***Настой ягод***

Требуется: 1 ч. л. сухих ягод, 1/2 стакана холодной кипяченой воды.

Приготовление: ягоды залить водой. Настаивать в течение ночи.

Применение: выпить в течение дня.

### ***Настой листьев***

Требуется: 3 ст. л. листьев, 3 стакана кипятка.

Приготовление: листья залить водой. Настоять 2 часа.

Применение: пить охлажденным по 1 стакану в день.  
Противопоказания: запоры.

### *Настой лука на белом вине*

Требуется: 200 г измельченного лука, 0,5 л белого вина.

Приготовление: лук залить вином, настаивать 10–14 дней в темном месте при комнатной температуре.

Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Рекомендуется провести несколько 3-недельных курсов с 1–2 недельными перерывами.

Предлагаю вашему вниманию несколько травяных сборов, применяемых при мочекаменной болезни. Сборы необходимо подбирать индивидуально, менять их для разностороннего эффекта. Траву желательно собирать и заготавливать самим, можно покупать в аптеке, а вот у бабушек на рынке — совсем нежелательно (неизвестно, где она собрана и как высушена, да и соответствует ли она тому, за что ее выдают).

1. Требуется: календула (цветки), тысячелистник (трава) — по 20 г, крапива двудомная (трава), фенхель (плоды), хвощ полевой (трава) — по 10 г, береза повислая (листья) — 15 г, 1 л кипятка.

Приготовление: сбор залить водой, настоять 3–4 часа.

Применение: по 1/3-1/4 стакана 2–3 раза в день после еды в течение 2–3 недель как противовоспалительное и мочегонное средство.

2. Требуется: земляника, брусника, розмарин (листья), полевой хвощ (трава), солодка (корень), тимьян, можно можжевельник (плоды) — по 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2 часа.

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

3. Требуется: пижма (цветы), брусника (листья), аир и пырей (корневища) — по 20 г, хвощ полевой (трава) — 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут.

Применение: по 1/2 стакана во время завтрака и ужина.

4. Требуется: земляника (листья), брусника (листья), хвощ полевой

(трава), тмин (плоды) — в равных частях. Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 30 минут. Применение: по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

5. Требуется: береза, брусника и крапива (листья), можжевельник и фенхель (плоды), петрушка (корень) — в равных частях.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, настоять 2 часа.

Применение: по 1/2-1/3 стакана в день за 15–20 минут до еды.

6. Требуется: земляника и брусника (листья), петрушка (корень), почечный чай и горец птичий (трава), шиповник (плоды), пижма (цветы) — в равных частях.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа.

Применение: по 1/3-1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

7. Требуется: шиповник и можжевельник (плоды), толокнянка (листья), стальник (корень) — по 3 части, петрушка (трава) — 4 части, анис (плоды) — 2 части, пастушья сумка (трава) — 1 часть.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа.

Применение: по 1/3-1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Вот такое количество травяных сборов (фитосборов) можно использовать при мочекаменной болезни, и я уверен, что вы проявите терпение и настойчивость во время лечения и избавите себя от этого недуга. Не забывайте советоваться в случае необходимости с врачом, проводить необходимое обследование. Помните, что после отхождения камней они могут образоваться снова, поэтому необходимо профилактическое лечение травой, минеральной водой и диетой.

*Сколько граммов того или иного растения содержится в одной ст. л.:*

Анис обыкновенный (плоды) — 15,6 гр

Аир болотный (корневище) — 5,3 гр

Бессмертник (соцветия) — 1,5 гр

Береза белая — 1,2 гр

Береза белая (почки) — 11,5 гр

Боярышник колючий (соцветия) — 3,0 гр

Боярышник колючий (плоды) — 16,5 гр

Бузина черная (цветки) — 3,9 гр

Вахта трехлистная (листья) — 2,5 гр  
Горец почечуйный (трава) — 3,8 гр  
Душица обыкновенная (трава) — 2,8 гр  
Девесил высокий (корни) — 11,8 гр  
Земляника лесная (листья) — 2,0 гр  
Зверобой продырявленный (трава) — 5,0 гр  
Клевер луговой (трава) — 1,7 гр  
Крапива двудомная (трава) — 2,5 гр  
Календула (цветки) — 2,3 гр  
Льнянка обыкновенная (трава) — 3,0 гр  
Липа сердцевидная (цветки) — 0,9 гр  
Мята перечная (листья) — 2,7 гр  
Мать-и мачеха (листья) — 1,4 гр  
Можжевельник обыкновенный (плоды) — 7,8 гр  
Овес посевной (семена) — 14,0 гр  
Пустырник пятилопастной (трава) — 5,0 гр  
Подорожник большой (листья) — 1,2 гр  
Пастушья сумка (трава) — 3,1 гр  
Полынь горькая (трава) — 2,5 гр  
Петрушка посевная (листья) — 1,7 гр  
Рябина обыкновенная (плоды) — 9,5 гр  
Репешок обыкновенный (трава)  
Спорыш (трава)  
Смородина черная (листья) — 1,4 гр  
Сосна лесная (почки) — 3,7 гр  
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2,8 гр  
Толокнянка обыкновенная (трава) — 7,6 гр  
Укроп огородный (семена) — 5,1 гр  
Фиалка трехцветная Трава) — 3,4 гр  
Хмель обыкновенный (шишки) — 1,0 гр  
Хвощ полевой (трава) — 1,1 гр  
Чистотел (трава) — 1,2 гр  
Черёда трехраздельная (трава) — 5,5 гр  
Шиповник (плоды) — 15,5 гр  
Шалфей лекарственный (листья) — 3,4 гр  
Эвкалипт (лист) -2,5 гр

Требуется: 1 ст. л. семян льна, стакан кипятка.

Приготовление: семена льна залить кипятком, настаивать в термосе на ночь. Утром в образовавшееся желе вылить стакан горячей воды, чтобы получилось нечто вроде киселя.

Применение: выпить в 3 приема в течение дня. Курс лечения — неделя.

2 способ.

Требуется: льняное семя 1 ч. л., 1 стакан воды.

Приготовление: льняное семя тщательно растереть и заварить кипятком так, чтобы получился кисель.

Применение: пить по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Перед приемом разбавить кипяченой водой, можно добавить лимонный сок.

#### ***По Н. А. Семеновой — с применением пихтового масла***

Требуется: мочегонные травы (душица, шалфей, спорыш, зверобой, Melissa) и плоды шиповника — все по 30 г. 0,5 л крутого кипятка.

Приготовление: сырье измельчить и залить водой.

Применение: пить, как чай, 3–4 раза в день (можно с медом) в течение недели. Во время лечения придерживаться вегетарианской диеты и промывать кишечник клизмами. На 7 день приготовить 100–150 мл травяного настоя, добавить в него 5 капель пихтового масла, хорошо размешать и выпить натошак через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль пихтовым маслом. Такую смесь необходимо пить в течение 5 дней по 3 раза в день за 30 минут до еды. Результатом очистки будет служить помутнение мочи. Через недели курс можно повторить. Продолжительность лечения до достижения результата, т. е. пока вы не обнаружите, что с бурыми масляными пятнами в моче вышел и песок.

#### ***Петрушка и сельдерей с медом***

Требуется: 1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень корневого сельдерея, 1 кг натурального меда и 1 л воды.

Приготовление: корни измельчить и смешать с медом. Помешивая, на слабом огне довести до кипения, но не кипятить. Настоять в течение 3 дней. Добавить еще 1 л воды и снова довести до кипения, процедить

теплым.

Применение: полученный сироп принимать по 3 ст. л. перед едой. Очень полезно и вкусно!

### ***Тыквенные семечки с настоем лекарственных трав***

Требуется: льняное семя, порезанные неочищенные тыквенные семечки, липовый цвет, листья ежевики, цветки бузины черной, траву зверобоя — по 1 ч. л.

Приготовление: в 4 ст. л. сбора добавить 1 ст. л. цветков ромашки, 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут, процедить и отжать.

Применение: эту порцию разделить на 4 части и выпить в течение дня, каждый раз за 1 час до еды. Курс лечения — 5 дней. В это время необходимо придерживаться молочной диеты и не переедать. Кроме того, если возможно, ежедневно принимать теплую ванну.

### ***Черная смородина***

Требуется: 3 ст. л. листьев смородины, 0,5 л кипятка.

Приготовление: листья залить водой, настоять 15–20 минут, процедить и отжать. Настой довести почти до кипения и, всыпав в него 2 ст. л. ягод смородины (свежих или высушенных), вновь настоять.

Применение: пить в течение дня по 0,5 стакана, ягоды съедать. Этим методом можно пользоваться неограниченное время.

### ***Очищение мочевого пузыря по П. В. Плотникову***

Требуется: 4 ст. л. смешанных в равных частях лекарственных растений: кукурузных рылец, листьев черники, травы толокнянки, створок фасоли, молодых побегов туи, овсяной соломы, стеблей ликоподия или плауна булавовидного, 0,5 л кипятка.

Приготовление: сбор залить водой, настоять в плотно закрытом сосуде 30–40 минут, процедить и отжать.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 1 час до еды в горячем виде. Одновременно рекомендуется принимать горячие ванны. Курс лечения — 5 дней. При отсутствии эффекта через неделю процедуру

можно повторить.

## Ванны

При заболеваниях почек, в частности при мочекаменной болезни, применяются теплые и горячие ванны (37–40 °С). Время принятия ванны — 10–15 минут. Такие ванны с непродолжительным тепловым воздействием способствуют расширению сосудов почек, улучшению кровообращения в них и повышают выделение мочи; одновременно расширяются и стенки мочеточника и мочевого пузыря, что способствует отхождению мелких камней. При длительных тепловых процедурах, сопровождающихся повышением потоотделения, количество выделяемой мочи уменьшается. Поэтому, находясь в ванной более 15–20 минут, вы не только не получите желаемого эффекта, но и можете навредить себе (особенно люди с больным сердцем и повышенным давлением).

Я уже говорила, что приступ почечной колики помогает снять теплая ванна или тепло на поясничную область. Почувствовав, что начинается отхождение камней, надо лечь в теплую ванну. В теплой воде расслабляются и расширяются мочевыводящие пути, что способствует прохождению песка и мелких камней менее болезненно. Теплые ванны нормализуют капиллярное кровообращение и снимают спазмы, что улучшает работу почек.

*Ванны с настоями трав* оказывают более выраженный эффект. При болезненном отхождении камней помогают ванны с настоем травы чернышника. 2 полные горсти травы кипятят 5–10 минут в 3 л воды, затем настаивают, укутав, 3 часа. Этот настой выливают в ванну.

Принятие теплых ванн помогает при острой задержке мочи, которая чаще бывает у мужчин (при отхождении камня, аденоме предстательной железы, воспалении мочевого пузыря). При острой задержке мочи можно использовать народные средства для расслабления и согревания мочевого пузыря. К ним в первую очередь относятся согревающие ванны с температурой воды 38–40 °С. В ванну можно добавить хвойный экстракт (150 мл на ванну), полезно добавлять 6–7 капель можжевелового масла, 4–5 капель сандалового масла или 8–10 капель пихтового масла. Успокаивающее действие оказывает добавление в ванну эфирного масла лаванды (10 капель), чабреца (6–7 капель), укропа (4–5 капель), ромашки (10 капель), мяты перечной (10 капель) или базилика (7–8 капель). При



использовании эфирных масел в ванну хорошо добавить в качестве эмульгатора 1 ст. л. сливок или жирного молока — тогда эфирное масло окажет больший эффект. При острой задержке мочи можно сделать грелку из бутылки: наполните бутылку горячей (как только можно терпеть) водой, зажмите ее между ног для согревания промежности.

При одновременном применении мочегонных трав эффект усиливается. Аналогичные народные средства могут применяться при закупорке мочеиспускательного канала камнем. Во всех остальных случаях необходимо срочно обратиться к врачу, так как задержка мочи может быть связана с аденомой предстательной железы или даже инфарктом миокарда, а в этих случаях необходимо стационарное лечение как можно быстрее.

### ***Ванны (из лечебной практики С. Кнейпа)***

Для того чтобы избавиться от камней, можно принимать горячую ванну из отвара овсяной соломы. Температура воды — 40–43 °С. Вместо соломы можно использовать зеленую осоку или полевой хвощ (см. ниже). Варят их 30 минут. В ванне надо оставаться в течение 30–40 минут, добавляя горячую воду, а затем сразу же облиться холодной водой (после этого нужно растереться полотенцем). Такие ванны принимают 3 раза в неделю. Одновременно надо пить по 2 стакана отвара овса (кипятить овес 30 минут). Еще лучше помогает настой овсяной соломы или полевого хвоща. Хорошо действует и отвар шиповника. Для получения лечебного эффекта надо выполнять эти рекомендации в течение 2–3 недель, а в следующие 3–4 недели сократить число процедур вдвое. Способствует отхождению камней и двигательная активность (ходьба, прыжки, бег — каждый выбирает «свое»).

Еще несколько народных рецептов травяных ванн.

*Сенную труху* залить холодной водой, постепенно довести до кипения и полчаса кипятить (удобно варить труху в холщовом мешке). Через 1 час готовый отвар вылить в ванну. Такие ванны улучшают обмен веществ, способствуют выведению песка и камней из почек и мочевых путей. Для полной ванны нужно взять 1 кг трухи. Принимать ванну нужно в течение 20 минут, температура воды 37–38 °С. Если сердце не позволяет, ванну принимают через день, а при здоровом сердце — ежедневно.

*Полевой хвощ* для ванн. Хвощ залить холодной водой, кипятить 30 минут и добавить в ванну. Для полной ванны надо взять около 3/4 кг

травы. Такие ванны ценны тем, что содержат кремнезем, хорошо снимают спазм мочевых путей и способствуют отхождению камней.

*Сосновые веточки и шишки* Приготовление экстракта: взять иглы, веточки и шишки сосны, залить холодной водой, кипятить полчаса, хорошо закрыть и настаивать 12 часов. Хороший экстракт должен иметь коричневый цвет. Можно (но хуже) готовить экстракт из аптечной травы, тогда он будет зеленого цвета от присутствия искусственных примесей. Для полной ванны требуется около 1,5 кг экстракта. Ванны с экстрактом из сосновых веточек и игл применяются при повышенной раздражительности, неврозах, при бессоннице, при подагре, мочекишлом диатезе и уратных камнях в почках, ожирении и болезнях легких. Такие ванны восстанавливают силы после тяжелых болезней.

*Лавандовый цвет* Такие ванны применяются при ревматизме, подагре, они оказывают успокаивающее действие. Для полной ванны нужно 100 г лавандового цвета.

*Очень часто мочекаменная болезнь сопровождается воспалительным процессом в мочевыводящих путях.*

*При пиелонефрите* назначают обильное питье — клюквенный морс, соки, отвары трав, оказывающие мочегонное и противовоспалительное действие. Таким свойством обладает лекарственный чай следующего состава.

Требуется: лист толокнянки — 10 г, лист березы — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, корень одуванчика — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, лист брусники — 20 г, корень солодки — 10 г.

Приготовление: заварить, как чай.

Применение: по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. После стихания обострения воспалительного процесса продолжается прием клюквенного морса по 1 стакану 4 раза в день.

Предлагаю вашему вниманию схему профилактического лечения при пиелонефрите. Лекарственный чай вышеуказанного состава (2 недели); Клюквенный морс (2 недели); Минеральная вода («Смирновская», «Славяновская») по 300 мл в день (2 недели).

Приведу примеры сборов лекарственных растений, применяемых при пиелонефрите с инфекцией, они также повышают защитные силы организма.

1. Требуется: листья толокнянки — 20 г, листья брусники — 20 г, листья черной смородины — 10 г, листья подорожника — 20 г, листья березы — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, листья крапивы двудомной

— 30 г, плоды шиповника — 60 г, плоды земляники лесной — 60 г, трава хвоща полевого — 60 г.

Приготовление: приготовить отвар обычным способом.

Применение: принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

2. Требуется: трава хвоща полевого — 25 г, трава пустырника — 25 г, трава зверобоя — 25 г, трава фиалки трехцветной — 25 г.

Приготовление: приготовить отвар обычным способом.

Применение: принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

3. Требуется: листья березы — 25 г, плоды можжевельника — 25 г, корень одуванчика — 25 г.

Приготовление. Настаивать обычным способом.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды курсами по 10 дней каждого месяца.

В качестве поддерживающей антимикробной терапии очень хорош следующий сбор.

Требуется: трава хвоща полевого — 1 дес. л., плоды можжевельника — 1 ст. л., корень солодки — 1 ст. л., листья толокнянки — 1 дес. л., лист брусники — 1 ст. л., 3 стакана воды.

Приготовление: нагреть сбор на водяной бане в течение 10 минут. Остудить, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды 2–3 недели каждого месяца в течение 1 года.

*Очень многие одновременно с камнями почек страдают воспалением мочевого пузыря (циститом).*

Сборы трав, применяемых при циститах, обладают болеутоляющим, мочегонным действием, снимают воспаление, уменьшают боль и учащенное мочеиспускание.

1. Требуется: трава чистотела — 10 г, семена петрушки — 10 г, листья толокнянки — 40 г, трава грыжника — 40 г, 2 стакана воды.

Приготовление: нагреть сбор на водяной бане в течение 10 минут. Остудить, процедить.

Применение: по 0,5 стакана 3–4 раза в день через 1,5–2 часа после еды.

При отхождении песка и щелочной реакции мочи назначают

следующий сбор.

Требуется: семена петрушки — 10 г, трава грыжника — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, корень стальника — 30 г, листья толокнянки — 30 г, 1 л воды.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

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

При щелочной реакции мочи, частом и болезненном мочеиспускании используют следующий сбор.

2. Требуется: семена петрушки — 20 г, трава грыжника — 20 г, листья толокнянки — 40 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

Применение: по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Можно использовать и другой сбор.

Требуется: листья брусники — 15 г, листья березы — 15 г, трава почечного чая — 10 г, корень солодки — 15 г, трава зверобоя — 15 г, цветки ромашки аптечной — 15 г, цветки календулы — 15 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

Применение: 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день.

*При геморрагических циститах (кровь в мочевом пузыре) назначают следующий сбор.*

Требуется: трава хвоща полевого — 30 г, корневище лапчатки прямостоячей — 30 г, листья подорожника — 40 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 4 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 5 часов, процедить.

Применение: по 1 стакану на ночь в теплом виде.

Если реакция мочи щелочная, можно использовать следующий сбор.

Требуется: цветки липы — 20 г, кора дуба — 20 г, листья толокнянки — 20 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

Применение: по 1 стакану на ночь в теплом виде.

И еще 2 сбора, оказывающих мочегонное и дезинфицирующее действие на мочевые пути.

1. Требуется: трава хвоща полевого — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 5 часов, процедить.

Применение: принимать по 1 стакану 3 раза в день свежеприготовленным.

2. Требуется: листья березы — 25 г, плоды можжевельника обыкновенного — 25 г, корень одуванчика — 25 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 4 часов, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

3. Требуется: листья березы повислой — 25 г, листья толокнянки — 25 г, рыльца кукурузы — 25 г, корень солодки голой — 25 г, 1 л кипятка.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 3 часов, процедить.

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

Предлагаю вашему вниманию *советы народной медицины* при сочетании мочекаменной болезни и воспалительных процессах в мочевыводящих путях:

1. Требуется: медицинский спирт, плоды шиповника.

Приготовление: заполнить пол-литровую бутылку до половины плодами шиповника, залить 40°-ным медицинским спиртом настаивать в течение 3–6 дней, пока настойка не станет светло-коричневой.

Применение: принимать 2 раза в день по 5-10 капель, разведенных в 1 ст. л. воды.

2. Требуется: 1 ст. л. сухой или свежей травы звездчатки средней (мокрицы), 1 стакан кипятка.

Приготовление: траву заварить кипятком.

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

3. Требуется: 2 ч. л. листьев брусники, 1 стакан воды.

Приготовление: листья залить водой, кипятить в течение 15 минут, после охлаждения процедить.

Применение: пить отвар в течение дня небольшими глотками.

Для снятия боли в мочевом пузыре рекомендуется употреблять в пищу в свежем виде портулак огородный — он обладает мочегонным действием и снимает воспаление.

### ***Настой вереска***

Требуется: 1 ст. л. измельченных сухих веточек вереска, 1 стакан кипятка.

Приготовление: вереск залить водой, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: плоды рябины, брусничный лист (по 3 части). 1 ст. л. на стакан кипятка.

Приготовление: сбор залить водой, настаивать 3–4 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана, добавляя 1 ч. л. меда, 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: петрушки огородной — 20 г, листьев толокнянки — 300 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 6 часов, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 7-10 минут, процедить.

Применение: пить небольшими глотками в течение дня.

Требуется: почки березовые (толченые), семена укропа.

Приготовление: 0,5 ч. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 1,5 часов (можно заварить в термосе), процедить.

Применение: настой выпить в течение дня, принимая его небольшими глотками через каждые 30 минут.

### ***Народные рецепты лечения мочекаменной болезни соками***

#### ***Сок аниса обыкновенного***

Принимать от 2 ст. л. до 0,5 стакана с 1 ст. л. меда, разведенном в горячем молоке, 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Сок березы***

(Лучше свежий, но можно и консервированный). Принимать по стакану с 1 ст. л. меда или с виноградным соком (1:1) 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Сок тысячелистника***

Принимать по 1–3 ч. л. до еды в качестве профилактики образования камней. Заготавливают в июле-августе из травы цветущего растения. Противопоказания: беременность.

### ***Соки по Уокеру***

Смешать 300 мл морковного сока и по 90 мл огуречного и свекольного. Принимать по 1 стакану с 1 ст. л. меда 2–3 раза в день до еды. Хороший эффект дает и такое сочетание соков: морковного — 270 мл, сока сельдерея — 150 мл, сока петрушки — 60 мл.

## **Глава 6**

# **Санаторно-курортное лечение.**

## **Минеральные воды в лечении мочекаменной болезни**

Мы с вами прекрасно знаем о пользе курортного лечения, и тот, кто имеет возможность съездить в санаторий, должен обязательно ее использовать. Ритм современной жизни очень высокий, и как бы вам ни казалось, что вы незаменимы на работе, постарайтесь выбирать время для отдыха. Поверьте, потом вы решите все проблемы, и работа будет спориться, и здоровье поправите.

Курорты с применением минеральных вод называются бальнеологическими. Упоминания о лечебном и профилактическом применении минеральных вод (морские ванны и купания, серные ванны) встречаются уже в трудах Гиппократ (V век до н. э.). Зарождение курортного дела в России связывают с именем Петра I. В настоящее время существует наука — курортология, и влияние минеральных вод изучено досконально. Одни воды действуют на процессы обмена, другие — на функции эндокринной и нервной системы, стимулируя защитно-восстановительные механизмы. Ведь при любой болезни страдает не только один или несколько органов, заболевание отражается на всем организме. После пребывания и лечения на курорте нормализуются функции многих органов и систем организма. Естественно, в начальной стадии заболевания эффект будет лучше. В таких случаях питье минеральных вод и другие виды лечения могут полностью заменить собой лекарственные средства. Если болезнь запущена, прием минеральных вод сделает прием лекарственных препаратов более эффективным. Лечение минеральными водами на курорте назначается в зависимости от заболевания, его стадии, сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей больного. При этом нормализуются обменные процессы, стихают воспалительные явления, нормализуются функции пищеварения, мочевыделения и др.

*Показания для направления на курорт больных с почечнокаменной болезнью и мочекаменными диатезами: операции по удалению камней из почек или их дробление (через 1–1,5 месяца, при отсутствии воспаления);*



мелкие камни в почках и мочеточниках, которые могут отойти самостоятельно (максимальный размер 8 мм); все виды мочекислых диатезов (большого выделения с мочой солей).

Лечение в санатории помогает вывести мелкие камни почек, нормализовать отток мочи и минеральный обмен в организме. Следовательно, главная цель курортной терапии — первичная и вторичная профилактика мочекаменной болезни (чтобы вышли имеющиеся камни и не образовывались новые).

*Противопоказания* для санаторно-курортного лечения определяют несколько врачей, они заполняют санаторно-курортную карту. Не подлежат лечению в санатории больные с заболеваниями в острой стадии или обострением хронических процессов, больные с большими камнями, которые могут быть удалены только оперативным путем, больные эпилепсией, наркоманией, злокачественными новообразованиями и т. д.

## **ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИЯХ И НА КУРОРТАХ**

К ним относятся водолечение (питье воды, ванны, подводный массаж), лазеротерапия, магнитотерапия, массаж, ингаляции и грязелечение. Здесь же проводятся мануальная терапия, психотерапия, иглорефлексотерапия, лечение травами, сауна, рациональное и диетическое питание.

*Минеральные воды* — природные воды, состав и свойства которых позволяют использовать их для лечебных целей. Химические свойства воды определяются содержанием в них определенных минеральных веществ. Они содержат сульфаты, гидрокарбонаты, хлориды, магний, кальций, бром. Этот состав (минерализация воды) обычно указан на этикетке бутылки. В воде имеется различный газовый состав. Минеральные воды используются для наружного (ванны, души) и внутреннего применения. Воды для наружного применения обладают более высокой минерализацией и часто обогащены некоторыми компонентами. Питьевые минеральные воды обычно имеют небольшую минерализацию. В зависимости от степени минерализации питьевые воды делят на лечебно-столовые и лечебные. Воды, используемые в лечебных целях, должны иметь хорошие санитарно-гигиенические показатели, т. е. не содержать вредных микроорганизмов, нитратов, нитритов и т. д. Это контролируют санитарные врачи, используя инструкции и установленные правила. Конечно, питье воды у источника более эффективно, и у кого есть такая возможность, обязательно ею воспользуйтесь. Но применяются

также и воды, разлитые в бутылки (их более 100 видов). При розливе воды насыщают углекислым газом. Это улучшает вкус воды и способствует лучшему сохранению химического состава. А это очень важно. Воду желательно покупать в аптеке и в стеклянных бутылках (гарантия от подделки). При мочекаменной болезни более эффективно внутреннее употребление минеральной воды. При этом улучшается нарушенный обмен веществ, лишние соли растворяются в воде и выводятся с мочой, а не выпадают в осадок в виде камней. Воды оказывают мочегонное действие, промывают почки и мочевыводящие пути, вымывают бактерии и слизь. Те, кто был на курорте и пил из источника минеральные воды, наверняка почувствовал их эффективность. Еще раз повторяю о том, что выводятся только мелкие камушки, а большие могут сдвинуться с места и застрять в мочеточнике, вызвав почечную колику. Поэтому перед поездкой на курорт обязательно советуйтесь с врачом и проходите полное обследование.

Минеральная вода также снимает спазмы мочевых путей, меняет кислотность мочи. Вода воздействует на весь организм в целом, улучшая нарушенные обменные процессы, на кислотно-щелочное равновесие организма. В результате этого выигрывают клетки и ткани всех органов. Выбор воды при ее применении, конечно, играет важную роль. *Гидрокарбонатные воды* (состав воды всегда указан на этикетке) способствуют ощелачиванию крови и мочи. Такие воды способствуют разжижению патологической слизи со слизистой оболочки мочевых путей, уменьшают явления воспаления. Присутствие в таких водах кальция способствует противовоспалительному действию, а магний помогает снять спазмы. К таким водам относятся «Боржоми», «Саирме», «Уцера» и др.

Многие минеральные воды характеризуются сложным составом, различным содержанием биологически активных веществ, и показания для их применения расширяются. Газы, содержащиеся в питьевых водах, также оказывают полезное действие на организм. Например, углекислота стимулирует секрецию и двигательную активность желудка и кишечника, повышает аппетит. Некоторые воды содержат вещества органической природы (гумины, битум), это «Нафтуся», «Березовская». После приема этих вод возрастает выделительная функция почек, улучшается обмен веществ, усиливается выделение мочи, что способствует отхождению камней. Эти воды также снижают содержание холестерина в крови, поэтому они применяются и при атеросклерозе. Воды, содержащие кальций, укрепляют сосудистую стенку, растворяют соли мочевой кислоты в моче, часто применяются при уратных камнях. Воды помогают быстрее изменить рН мочи (кислая или щелочная моча), чем соблюдение диеты.

## ПРИМЕНЕНИЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

При наличии в моче *уратое* и *оксалатое* необходим прием слабощелочной минеральной питьевой воды, это «Ессентуки», «Славяновская», «Смирновская», «Нафтуся». Они уменьшают кислотность мочи. При уратных и оксалатных камнях полезны фруктовые соки цитрусовых. При наличии *фосфатных* камней (или фосфатов в моче) необходимо рекомендовать кислые минеральные питьевые воды: «Нарзан», «Арзни», «Нафтуся» и др. Присутствие в минеральных водах ионов магния полезно для больных с оксалатными камнями ввиду их тормозящего действия на образование мочевых камней. При *оксалатных* камнях, избытке в моче солей щавелевой кислоты рекомендуются слабоминерализованные воды («Ессентуки № 29», «Нафтуся», «Саирме»). Некоторые микроэлементы в минеральных водах (медь, железо, вольфрам) способствуют растворению оксалатных и фосфатных солей. При кислых камнях, мочекишлом диатезе применяют щелочные минеральные воды — «Ессентуки № 4» или «Ессентуки № 17», «Славяновская», «Боржоми», «Джермук». Под мочегонным свойством минеральных вод подразумевается не только удаление воды из организма, но и удаление вместе с водой ненужных организму минеральных веществ и продуктов азотистого обмена. Горячие источники увеличивают выделение из организма мочи с большим содержанием в ней поваренной соли. Лечебные минеральные воды представляют собой не простой раствор различных солей: соли находятся в состоянии электролитической диссоциации. Поэтому минеральную воду рекомендуется пить непосредственно у источника, где устраиваются специальные бюветы.

Оптимальный рекомендуемый прием минеральной воды больным с камнями почек и мочекишлыми диатезами 4–6 раз в сутки, по 200–300 мл однократно, за 30–40 минут до еды и через 2–3 часа после еды.

Температура принимаемой минеральной воды может колебаться от 24 до 45 °С в зависимости от того эффекта, который желательно получить. При необходимости резко усилить диурез принимают минеральную воду с температурой 20–35 °С. При сопутствующем хроническом пиелонефрите, а также при необходимости снять спазм мочевых путей и болевые ощущения рекомендуется принимать минеральные воды с температурой 38–40 °С. Лечебную минеральную воду обычно пьют медленно, небольшими глотками. Обычно при питье воды рекомендуется ходить или гулять, так как это способствует лучшему ее усвоению. Об этом мы с вами уже

говорили, но повторюсь еще раз — движение, активность обязательны для больных мочекаменной болезнью. Ввиду того что при медленном питье воды температура ее может снижаться, то в тех случаях, когда назначено питье горячей воды, следует, выпив часть содержимого стакана, заменять остаток новой порцией горячей воды и продолжать питье, не превышая назначенную разовую дозу.

В домашних условиях воду пьют не дольше 30 дней, при необходимости курс лечения повторяют через 2–3 месяца. Если лечение минеральными водами проводилось на курорте в течение 3 недель, то курс лечения в домашних условиях повторяют через 4–6 месяцев (курс 2–3 недели). Таким образом, питье лечебных минеральных вод является важным специфическим природным фактором, имеющим большое значение в профилактике и лечении больных мочекислыми диатезами и мочекаменной болезнью.

## Глава 7

# Физиотерапевтические методы лечения мочекаменной болезни

Эти методы в основном применяют в условиях стационара или санатория, лишь некоторые из них можно применить в домашних условиях (ванны, озокеритовые и парафиновые аппликации, магнитотерапию). При этом виде лечения на организм действуют физические факторы. К таким методам относятся электролечение (гальванизация, импульсные токи), магнитотерапия, лазерная терапия, водолечение, тепловое лечение (парафин, озокерит, грязелечение), механическое лечение (массаж, мануальная терапия, ультразвук). Физиотерапия чаще применяется как компонент комплексного лечения. Это лечение вызывает сложные преобразования в организме, образование различных соединений, биологически активных веществ и внутритканевого тепла. Наиболее частой реакцией является усиление кровотока, изменение обменных процессов в различных органах. Физиотерапевтическое лечение снимает боль, улучшает кровообращение, питание тканей, повышает иммунитет. В пожилом возрасте из-за повышения чувствительности к действию физических факторов продолжительность и интенсивность процедур уменьшают. Во время приступов почечной колики с целью устранения спазмов мочеточников, снятия боли и для отхождения камней применяют тепло в виде теплых ванн, облучение поясничной области лампой соллюкс в течение 20–30 минут, парафиновые или озокеритовые аппликации при температуре 48–50 °С на поясничную область, грелки, индуктотермию (должно быть ощущение приятного умеренного тепла). Принятие процедур можно сочетать с водной нагрузкой.

### **ДУШ-МАССАЖ**

Наиболее эффективен подводный душ-массаж. Больной находится в ванне или бассейне, его массируют струей воды из душа. В течение 5 минут больной находится в ванне для адаптации, затем его массируют струей воды (давление воды 0,5–3 атмосферы) в течение 10–20 минут. Процедуру проводят ежедневно или через день. Курс лечения — 15–20

процедур. Особенно полезен душ-массаж при сопутствующем ожирении, подагре. Кроме пользы, он доставляет удовольствие, очень хорошо тонизирует и одновременно успокаивает нервную систему.

## **РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ**

Рефлексотерапия — воздействие на организм через рецепторы кожи, через активные точки на теле человека, богатые нервными элементами. Использовать эти методы может только хороший специалист, особенно это относится к иглоукалыванию. Очень аккуратно можно использовать точечный и линейный массаж. Точечный массаж выполняют ладонной поверхностью ногтевых фаланг 1, 2 или 3-го пальцев; при этом применяют основные приемы массажа: поглаживание, разминание, растирание, вибрацию. Ежедневно массируя определенные зоны на стопах, можно воздействовать на связанные с ними внутренние органы. Массаж рефлексогенной зоны почек улучшает их кровоснабжение и выделительную функцию, нарушение которой приводит к образованию, камней способствует выходу камней. Если камень задержался в мочеточнике, массировать надо зону мочеточника и мочевого пузыря. Рефлексогенная зона почек находится в центре ступни на подошвенной поверхности, зона мочеточника на 2–3 см ниже и ближе к внутреннему краю ноги; зона мочевого пузыря — еще на 2–3 см ниже, у внутреннего края ступни.

## **МАГНИТОТЕРАПИЯ**

Магнитотерапия — воздействие на организм магнитного поля. Магнитные поля оказывают обезболивающее, противовоспалительное действие, уменьшают отечность тканей. Противопоказанием к назначению магнитов являются острые гнойные заболевания, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, высокие цифры артериального давления, склонность к кровотечениям. Для лиц пожилого возраста количество процедур и время воздействия уменьшаются.

## **МАССАЖ**

Массаж — полезная и приятная процедура. Это механическое воздействие на тело. Он может являться частью лечебной физкультуры. Массаж широко используется в медицине. Он влияет на функции различных органов через нервную систему. Под влиянием массажа в коже образуются биологически активные вещества, улучшается питание тканей, после курса массажа улучшается общее состояние, нормализуются многие утраченные функции, тренируется сосудистая система. Народная медицина предлагает измельчение камней в почках кружком эбонита. Необходимо лечь на живот и массировать поясницу мелкими круговыми движениями в течение 10–15 минут. Вторая рука в это время находится ниже пупка. Количество процедур — 10–15.

### **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**

При воздействии грязи вначале проявляется реакция сосудов кожи (покраснение). По данным исследований капилляров (мельчайших сосудов) при температуре грязи 38–40 °С вначале наблюдается на несколько секунд сужение капилляров кожи, а затем их расширение. Это приводит к улучшению питания и обмена веществ в глубоко расположенных органах. Чем выше температура грязи, тем больше проникает в организм химических веществ. Воздействие химических веществ при применении иловой грязи обусловлено поступлением в организм сероводорода и веществ, схожих с антибиотиками.

*Показания* к грязелечению: воспалительные заболевания органов малого таза вне обострения у мужчин и женщин, воспаления мочевого пузыря, прямой кишки и др.

*Противопоказания:* заболевания почек с нарушением их функций; тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы; хроническая ишемическая болезнь сердца с нарушением сердечного ритма (мерцательная аритмия), проводимости (полная блокада левой ножки пучка Гиса), со стенокардией; тяжелая гипертоническая болезнь и др.

## Глава 8

# Лечебная физкультура и двигательная активность при мочекаменной болезни

Я уже рассказывал о пользе движений и активного образа жизни при наличии камней в почках. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на весь организм в целом и на больные органы в частности. Физическая активность стимулирует обмен веществ, содействует отхождению камней. Особенностью лечебной физкультуры является естественность для организма, поэтому она применяется при многих заболеваниях и травмах, восстанавливает многие утраченные функции. Прогулки, ходьба на свежем воздухе оказывают особо благоприятное влияние на нервную систему, а она, как известно, руководит работой всех органов и систем. Упражнения вызывают колебания внутрибрюшного давления, изменяют тонус мышц мочеточников, стимулируют его перистальтические движения и способствуют отхождению камней. Лечебная физкультура показана при наличии маленьких камней (до 1 см), расположенных в любом отделе мочеточника, камни большего размера самостоятельно не могут отойти. Лечебная физкультура имеет свои противопоказания: камни (особенно большие), расположенные в почечной чашечке или лоханке, повышение температуры тела, почечная недостаточность; тяжелые заболевания сердца, высокое артериальное давление, склонность к кровотечениям, злокачественные опухоли. Во время занятий необходимо следить за дыханием (оно должно быть ритмичным) и пульсом; нельзя допускать переутомления.

Безопасная частота сердечных сокращений:

20-29 лет — 140 ударов в 1 минуту;

30-39 лет — 132 удара в 1 минуту;

40-49 лет — 125 ударов в 1 минуту;

50-59 лет — 115 ударов в 1 минуту.

Если во время занятий появился неровный пульс или вы почувствовали боль в груди или какой-либо дискомфорт, сразу прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом. *Зарядка* — физические упражнения, выполняемые утром после сна. Под влиянием утренней гимнастики мы окончательно просыпаемся, у нас усиливается кровообращение, укрепляется мышечный аппарат, усиливается обмен



веществ. Утренняя гимнастика формирует правильную осанку, а чем правильнее осанка, тем лучше и здоровье. Чтобы утренняя гимнастика положительно влияла на здоровье и работоспособность, ее необходимо выполнять в хорошо проветриваемом помещении, еще лучше — при открытом окне. В комплекс гимнастических упражнений (его можно составить самому), должно быть включены упражнения с участием наибольшего количества мышц. Упражнения должны следовать от простого к сложному и повторяться несколько раз. В начале комплекса обычно выполняются либо ходьба, либо потягивание. Ходьба не создает большой нагрузки на организм (нежелательной сразу после сна) и в то же время в хорошо стимулирует дыхательную и сердечную деятельность. Можно начать и с потягивания: такой вариант больше подходит пожилым, ослабленным людям. В этом случае ходьба может быть вторым упражнением.

**Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений для утренней зарядки**

1. *Ходьба* на месте в удобном для вас темпе.

2. *Потягивание:*

Ноги вместе или на ширине плеч. Поднять руки в следующей последовательности: вверх за голову; одну руку вверх, другую в сторону, затем наоборот — одну руку за голову, другую в сторону и т. п. При этом упражнении нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела. Можно подниматься при потягивании на носки.

Движения должны быть плавными, медленными.

3. *Упражнения для плечевого пояса и рук:*

- а) согнуть и разогнуть руки из положения «руки в стороны»;
- б) круговые движения предплечьями из этого же положения;
- в) круговые движения прямыми руками с различной амплитудой;
- г) круговые движения согнутыми руками (пальцы к плечам);
- д) движения в стороны и назад согнутыми и прямыми руками;
- е) из положения «одна рука вверх» движения рывками назад со сменой положения рук;
- ж) движения прямыми руками в разных направлениях — вперед, назад, вверх, в стороны, вниз.

4. *Упражнения для туловища:*

Исходное положение — ноги врозь, руки на пояс или к плечам:

- а) наклоны туловища в одну и другую сторону;
- б) повороты туловища из стороны в сторону;
- в) наклоны туловища вперед, стараясь коснуться пола руками;
- г) круговые движения туловищем в обе стороны поочередно.

5. *Упражнения для мышц живота.* Сидя на стуле (ближе к краю, руками держаться за сиденье):

- а) согнуть ноги, поднять их, выпрямить и медленно опустить;
- б) поднимать и опускать прямые ноги. Если это сложно сделать на стуле, можно эти упражнения проделать, лежа на полу.
- в) приподняв ноги над полом, делать ими «ножницы» в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

6. *Упражнения для ног.* Исходное положение стоя, ноги вместе:

- а) подниматься поочередно на носки, затем на пятки;
- б) стоя боком к опоре и держась за нее рукой, делать движения ногой вперед-назад, то же — другой ногой;
- в) приседания на носках или на всей ступне, в положении «руки на пояс», с движениями руки вперед, вверх, в стороны;
- г) держась руками за опору, отводить ногу то в сторону, то назад (меняя ноги). Стоя ноги врозь: приседать то на правой, то на левой ноге, опираясь о колено руками; то же, но без опоры руками.

7. *Упражнения для мышц всего тела.* Упражнения выполняют из самых разнообразных исходных положений:

- а) из положения «ноги врозь руки на поясе» наклониться влево, одновременно поднимая вверх правую руку и полуприсядая на правой ноге, затем вернуться в исходное положение, то же — в другую сторону;
- б) поворачивая туловище вправо и сгибая левую ногу, наклониться к правой ноге, стараясь коснуться ступни левой рукой, а другую руку отводя назад так, чтобы они сохранили свое положение относительно друг друга; вернуться в исходное положение (то же в другую сторону).

8. *Прыжки.* Прыжки при мочекаменной болезни, как я уже говорил, очень актуальное упражнение. Разновидностей прыжков, используемых в самостоятельных занятиях гимнастикой, немного. Их можно разделить на 2 группы: прыжки на двух и на одной ноге. Некоторое разнообразие достигается в основном сочетанием прыжков с различными движениями рук, сменой положения ног и поворотами. Варианты прыжков:

- а) ноги вместе, руки на пояс;
- б) в том же положении с поворотом налево и направо;
- в) ноги вместе, ноги врозь;
- в) с перемещением рук на каждый счет к плечам, вверх и обратно; с

хлопками над головой и опусканием рук вниз; с хлопками перед собой и за спиной;

г) прыжки попеременно на одной и на другой ноге;

д) прыжок на двух ногах, затем на одной, затем снова на двух.

Прыжки нужно выполнять на носках, мягко. Особенно это относится к **людям пожилым**, которым не следует стараться подпрыгивать повыше во избежание ненужного сотрясения тела.

Им желательно делать прыжки не на двух ногах, а поочередно с ноги на ногу (нечто вроде легкого бега на месте). Прыжки — наиболее энергоемкое упражнение комплекса, которое, нагружает все мышцы тела. Это кульминация нагрузки, после чего ее необходимо постепенно, но относительно быстро снизить, чтобы успокоить дыхание и работу сердца.

*9. Ходьба в течение 1–2 минут с постепенным замедлением темпа.*

В конце ходьбы нужно несколько раз потянуться, подняв руки вверх, глубоко вдохнуть и расслабленно «уронить» руки.

По такой схеме можно составить комплекс из любых упражнений. Каждое упражнение выполняют около 1–2 минут, темп движений средний. Дыхание свободное, при наклонах, поворотах туловища, приседаниях, опускании рук делается выдох; поднимая руки, вставая после приседания, выпрямляя туловище, прогибаясь, надо делать вдох.

Время от времени упражнения можно заменять на другие, аналогичные. В замене упражнений многое зависит от самого занимающегося, так как, помимо физиологического влияния на организм, зарядка призвана вызывать у человека положительные эмоции, поэтому если какие-то упражнения особенно приятно выполнять, их можно делать чаще или постоянно. Эффект зарядки в этом случае будет выше. Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой — получение более или менее значительной нагрузки. В этом случае регулярная смена выполняемых упражнений — одно из условий успеха.

Предлагаемая методика утренней зарядки подходит для любого практически здорового человека. При всей пользе такой зарядке она — лишь незначительная доза мышечной активности, необходимой человеку для нормальной жизнедеятельности и хорошего физического развития. Чтобы восполнить характерный для современного человека дефицит движений, необходимы гораздо более продолжительные занятия физкультурой, включающие самые разнообразные физические упражнения, подбираемые в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. В связи с тем, что многие испытывают трудности в выборе времени для продолжительных тренировок, получили распространение

занятия физкультурой с акцентом в нагрузку на утренние час

После занятий вы не должны чувствовать усталости, иначе ваша работоспособность уже в начале трудового дня будет пониженной. Можно постепенно увеличить количество упражнений в комплексе, выполняя по 2 упражнения из каждого раздела, начиная с 3-го (для рук и плечевого пояса) по 7-й. Первые упражнения в каждой паре должны быть более легкими.

*Мужчинам* можно часть упражнений делать с отягощением (нетяжелыми гантелями).

*Женщинам* необходимо уделить особое внимание упражнениям для развития и укрепления мышц спины и живота, так как эта часть мускулатуры несколько недоразвита, в результате чего появляется сутулость, круглая спина с выступающими лопатками, ослабляется тонус мышц живота.

*Варианты первого упражнения:*

а) сцепив прямые руки за спиной, отводить их насколько можно назад, сдвигая вместе лопатки и одновременно отводя назад голову;

б) сцепив руки на затылке, максимально отводить назад локти и голову.

*Варианты второго упражнения:*

а) лежа на животе, поставив ступни под опору, а руки сцепив на затылке, прогибаться в грудной части, отводя назад локти и голову;

б) лежа на животе (ступни под опорой) взять в руки гантели и развести руки в стороны; из этого положения несильно прогибаться в грудной части, отводя назад голову и поднимая, насколько возможно, гантели над полом (начинать нужно с минимального веса гантелей — 0,5–1 кг; в дальнейшем можно увеличить их массу до 2 кг.)

*Людам пенсионного возраста* желательно ежедневно выполнять все основные виды возможных движений тела: движения в суставах, движения головой, плечами вместе с лопатками, наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловищем, движения ногами вперед, назад, в стороны, приседания, повороты туловища в ту и другую стороны и т. д. Если в комплекс утренней зарядки не входят какие-то из этих движений, их можно ввести дополнительно. Общая продолжительность зарядки не должна превышать 10 минут. По мере повышения тренированности число повторений каждого упражнения можно увеличить и продолжительность занятия довести до 15–20 минут.

Заниматься нужно в проветренной комнате, а в теплое время года — на открытом воздухе. Одежда должна быть как можно более легкой. После зарядки полезно принять душ.

Занятия физическими упражнениями не могут ограничиваться только ежедневным выполнением утренней гимнастики. Следует систематически заниматься физическими упражнениями, больше ходить пешком, заниматься спортивными играми соответственно возрасту (лыжами, плаванием, туризмом). Нагрузку в любом возрасте следует дозировать, а если вы решили серьезно заняться спортом или тяжелыми тренировками, необходимо предварительное обследование. Заниматься физическими упражнениями лучше на открытом воздухе, это оказывает еще и закаливающее действие.

Основная форма лечебной физкультуры — гимнастика. Перед выполнением упражнений полезно выпить настой мочегонных и противовоспалительных трав или большое количество жидкости. Применяют упражнения с частой сменой исходных положений (сидя, стоя, лежа на спине, на животе, упор стоя на коленях), упражнения для мышц брюшного пресса, наклоны и повороты туловища, легкий бег, прыжки. Дыхательные упражнения чередуют с расслаблением мышц. Средняя продолжительность определяется индивидуально, в среднем — 30–45 минут. Методика и дозировка упражнений зависят от заболевания и физической тренированности человека, от возраста и общего состояния организма. Возрастание нагрузки на организм должно быть постепенным, с включением дыхательных упражнений и различных мышечных групп, только тогда тренировка будет эффективной. Упражнения выполняются в определенном темпе, повторяются несколько раз, одно дыхательное упражнение обычно чередуется с тремя-четырьмя упражнениями для мышц.

### ***Приведу примеры некоторых упражнений***

#### ***Упражнения для мышц брюшного пресса***

Укрепляя пресс, мы способствуем укреплению и мышц поясницы. Кроме облегчения отхождения камней, это способствует профилактике опущений почек, органов малого таза, кишечника.

Упражнения выполняются в положении лежа на спине. Начинаем с самомассажа живота, он выполняется поглаживающими круговыми движениями по часовой стрелке вокруг пупка. Необходимо сделать 5-10 таких упражнений.

Руки за головой, ноги согнуты в коленях. Приподнять верхнюю часть туловища (подбородок смотрит вверх), локти рук развести. Опуститься в исходное положение. Повторить 7-10 раз.

Приподнять верхнюю часть туловища и сделать поворот сначала вправо, затем влево. Принять исходное положение. Повторить 5–7 раз.

Руки под поясницу или за голову. Приподнимать согнутые в коленях ноги, подтягивать их к груди, затем опускать. Повторить 5–7 раз.

Поворачивать согнутые в коленях ноги сначала вправо, затем влево. Повторить упражнение, приподняв согнутые в коленях ноги. Повторить 7-10 раз.

Взяться руками за голову (положение лежа), локти разведены в стороны. Согнутые в коленях ноги поставить неподвижно. Поднять верхнюю часть туловища (подбородок смотрит вверх) и согнутые в коленях ноги, пытаясь коленями достать до груди. Повторить 5–7 раз. Занятие заканчивается самомассажем живота поглаживающими движениями.

### ***Комплекс упражнений для укрепления мышц спины***

Все движения необходимо выполнять медленно, резкие наклоны исключаются.

Исходное положение лежа на спине. Руки вытянуты над головой. Потянуться от стоп до кистей рук, напрягая все тело, затем расслабиться. Повторить 3–4 раза.

Исходное положение то же. Поднять согнутые ноги к животу, подтянуть голову к коленям. Сделать перекаты на спине по направлению вперед-назад. Повторить 4–5 раз.

Исходное положение стоя на коленях, опереться о пол руками. Колени слегка расслаблены. Опускать и поднимать голову вперед-назад, поворачивать голову вправо и влево. Повторить 5–7 раз в разных направлениях.

Исходное положение то же. Сесть на пятки и медленно приподнять таз, как бы подлезая под забор. Повторить 5–6 раз.

Исходное положение то же. Руки прямые, поднять правую прямую ногу назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение каждой ногой 5–6 раз.

Встать перед стулом, расставив ноги чуть шире плеч, наклонив туловище вперед. Руки положить на спинку стула. Медленно прогнуть

позвоночник. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз.

Сесть на стул. Ноги вытянуть вперед, пятки опираются о пол. Сделать 10 наклонов туловища вперед, максимально приблизив корпус к ногам.

Положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Плавно наклоняться вправо и влево по 5–6 раз.

Исходное положение то же. Туловище слегка наклонить вперед. Втянуть живот, через 3–4 секунды расслабиться. Повторить 10–12 раз.

Опираясь о стол или подоконник, отжаться 5 раз.

Занимающиеся йогой утверждают, что некоторые упражнения помогают избавиться от камней в почках и предотвращают образование новых. Я предлагаю их вашему вниманию.

### *Упражнения хатха-йоги*

#### *Поза змеи*

Лежа на животе, положить ладони на пол на уровне плеч пальцами вперед. Выпрямляя руки (вдох), медленно поднять голову и верхнюю часть туловища, насколько возможно прогнуться. Позу необходимо держать 5-30 секунд. Вернуться в исходное положение (выдох). На вдохе мысленно скользить вдоль позвоночника от шеи до копчика, на выдохе — в обратном направлении. Можно несколько изменить упражнение: прогибаясь назад, поворачивать голову вправо, затем влево — на 2–3 секунды.

#### *Поза кузнечика*

Лечь на живот, лицо опущено, стопы соединены, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, руки вдоль туловища. Переместить руки в стороны, напрячь ягодицы. Сделать выдох и поднять руки, голову и грудь как можно выше. Вытянуть ноги, прижатые друг к другу. Внимание сосредоточить на пояснице. Позу держать 5-30 секунд, дыша ровно и спокойно. Вернуться в исходное положение (выдох).

А теперь несколько упражнений, которые не только укрепят мышцы спины и живота, а придадут вам стройность и помогут похудеть тем, у кого избыточный вес. Напоминаю вам, что лишний вес является фактором риска не только при мочекаменной болезни, но и очень многих других серьезных

заболеваний, таких как гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, злокачественные опухоли.

1. Исходное положение сидя на полу, спина прямо. Согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди (корпус должен оставаться неподвижным, держите осанку). Руки, напрягая, вытянуть вперед, а потом развести в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8-10 раз.

2. Исходное положение, лежа на спине, руки заведены за голову. Сесть, вытянув руки перед собой. Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть к груди. Замереть в этой позе на 10 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8-10 раз.

3. Сидя на полу, вытянуть ноги, крепко прижимая их к полу, не сгибая коленей (носки тянуть вперед). Руки с напряжением развести в стороны, держать спину прямо. Теперь повернуть корпус сначала в одну, потом в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз.

4. Это упражнение не все могут выполнить, но оно эффективно укрепляет мышцы живота. Лежа на животе, согнуть руки в локтях за головой, пальцы сцепить в замок. Одновременно приподнять верхнюю часть туловища и прямые ноги. Хорошо прогнуться в пояснице и задержаться в этом положении около 5 секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить упражнение 10 раз.

5. Лечь на правый бок, подтянуть живот и поднять правую (!) ногу на высоту 10 см от пола, правая рука должна находиться над головой, а левая упорная. Остаться в таком положении несколько секунд, немного отдохнуть и повторить упражнение на левом боку. Если сразу не будет получаться, не расстраивайтесь, постепенно научитесь.

6. Руки поднять вверх (можно встать в дверном проеме) и держаться за что-то. Ноги на ширине плеч. Приподнимаясь на носки, сделать всем туловищем 8-10 круговых движений сначала в одну, потом в другую сторону. Выполнять упражнение 8-10 раз.

7. Встать боком к спинке стула, взяться за спинку левой рукой. Выполнять сильные махи правой ногой вперед, вверх и влево. Затем повернуться и проделать махи левой ногой. Дыхание ровное. Мах ногой делать как можно шире. Повторить упражнение 10 раз.

8. Исходное положение сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. Возьмите небольшой резиновый мяч и обхватите его коленями. Сжимайте мяч 15–20 раз.

9. Положение лежа (можно делать, не вставая с постели). На вдохе поднять полусогнутые ноги и подтянуть колени к груди. Руки вытянуты



вдоль тела. Повторить 10–20 раз. Укрепляются мышцы пресса, подтягивается живот, улучшается кровообращение внутренних органов.

10. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом. Пятками упереться в пол и на выдохе поднять нижнюю часть корпуса, руки при этом вытянуты вдоль тела. Для большей эффективности следует взять резиновый эспандер и растянуть его на уровне бедер — это создаст дополнительную нагрузку. Повторить упражнение 10–15 раз.

11. Положение сидя. Руки сцеплены за головой в замок, ноги — на ширине плеч, спину держать прямо. Не отрывая ног от пола, на выдохе выполнить боковые наклоны, локти завести за середину бедра. Можно выполнять упражнение, сидя на корточках.

Польза упражнений и активного образа жизни неоспоримы при мочекаменной болезни. Движение препятствует застою мочи и образованию камней в почках, улучшает почечный кровоток, способствует лучшему отхождению мелких камушков и песка. Двигательная активность помогает нам предупредить появление многих других серьезных заболеваний — ожирения, гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и т. д. Так что помните: движение — это жизнь!

## Заключение

Уважаемые читатели! Мы закончили с вами знакомство с очень важной проблемой — мочекаменной болезнью и способами выведения и профилактики образования камней. Вам стало известно, что процесс камнеобразования очень сложный, он зависит от наследственной предрасположенности, нарушения обмена веществ, снижения содержания в моче защитных коллоидов, нарушения оттока мочи, наличия аномалии мочевых путей, присоединения инфекции. Ураты выпадают в осадок в кислой среде. Их образование вызывает избыток пуриновых соединений в пище. Фосфаты возникают в щелочной среде и наблюдаются при избыточном употреблении овощей и фруктов. В камнеобразовании большое значение имеет инфекция мочевых путей (пиелонефрит). Основной акцент нашей книги сделан на лечении травами. Актуальность лечения лекарственными растениями возрастает в связи с их эффективностью, доступностью, относительной безвредностью, возможностью длительного применения без риска возникновения побочных явлений. Не забывайте о соблюдении правил сбора, сушки, хранения и приготовления настоев и отваров! Некоторые травы ядовиты в больших дозах и их длительное применение может здорово навредить здоровью. Некоторые травы более эффективны при различных по химическому составу камнях, это необходимо учитывать при составлении сборов. Очень важна роль лечебного питания и соблюдения диеты при камнях в почках. Не забывайте о рациональном питании и разнице приема пищевых продуктов при разных по химическому составу камнях в почках. При всех видах камней следует стремиться к наибольшей витаминизации пищи, особенно необходимо достаточное количество витаминов А, С, В1, В6. При любом варианте камней нежелательно употребление крепких чая и кофе, шоколада. Противопоказаны алкогольные напитки и консервированные продукты. Показаны соки, особенно арбузный, березовый; отвар крапивы, листьев липы.

При всех видах камней рекомендуется обильное питье, жесткость и качество имеют большое значение в образовании камней, так и прием минеральной воды при выведении камней из почек. У кого есть возможность попить воду из источника или побывать в санатории, не отказывайте себе в этом. Еще раз напоминаю о том, что прежде чем начать лечебное питание и прием травяных сборов, необходимо знать состав

имеющихся у вас камней и реакцию мочу. Не забывайте о том, что, прежде чем начать лечение и самостоятельно выводить камни, необходимо посоветоваться с врачом и пройти необходимое обследование, чтобы знать величину камней, их химический состав, реакцию мочи и т. д. Самолечение может навредить! Помните о пользе активного образа жизни, движении, чаще ходите пешком, выполняйте упражнения лечебной гимнастики. Не забывайте о профилактике образования камней. Если у вас вышли камни, это не значит, что не образуются новые. Профилактические мероприятия проводятся индивидуально и зависят от особенностей вашего организма, обмена веществ, причин образования камней, сопутствующих заболеваний. Профилактический прием больших количеств жидкости (до 2–2,5 литров в день), в том числе минеральной воды, прием настоев или отваров травяных сборов в сочетании с двигательной активностью позволят вам забыть о вашем недуге.

**От всей души желаю вам здоровья!**

## Список литературы

1. Большая медицинская энциклопедия / Под ред. Б. В. Петровского. Т. 20, 26, 4, 15. М.: Советская энциклопедия, 1994.
2. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов: Приволжское издательство, 1995.
3. Смолянский Б. Л., Абрамова Ж. И. Справочник по лечебному питанию. 1999.
4. Современная фитотерапия / Под ред. чл.-корр. проф. д-ра В. Петкова. София, 1999.
5. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. М.: Медицина, 1992.