

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Чтобы
ПОЧКИ
БЫЛИ ЗДОРОВЫ

- Очищение натуральными методами •
- Избавление от недугов •
- Здоровье всего организма •



«КРЫЛОВ»

Лидия Сергеевна Любимова
Чтобы почки были здоровы
Серия «Народные методы лечения»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951845
Чтобы почки были здоровы: Издательство «Крылов»; СПб.; 2009
ISBN 978-5-9717-0815-5

Аннотация

Почки – природный фильтр человеческого тела. Это важнейший орган, позволяющий телу поддерживать правильный обмен веществ, очищать кровь и сохранять здоровье.

Очищение с помощью лекарственных трав, соков, овощей, фруктов, масел и приправ – это простой и эффективный натуральный способ освобождения почек от шлаков, профилактика отложения песка и образования камней. Вы сможете избежать возникновения многих болезней, сохранить тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, поспособствует вашему душевному спокойствию и равновесию. Использование рецептов народной медицины, рекомендаций по очищению почек от шлаков и камней дадут вам возможность вновь вернуться к исконному состоянию человека – здоровью.

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Строение почек и мочевыводящей системы	5
Функции почек	7
Заболевания почек	8
Почечнокаменная болезнь	8
Пиелонефрит	17
Острый пиелонефрит	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Лидия Сергеевна Любимова

Чтобы почки были здоровы

Введение

Опасность почечных болезней в том, что они могут развиваться медленно и незаметно или возникать внезапно. Тянувшая боль в пояснице сменяется острым приступом – и заканчивается визитом в больницу и диагнозом «почечнокаменная болезнь». Резкий скачок температуры – и вот уже пиелонефрит. Купание в холодной воде – и вот уже здравствуй, цистит.

«У меня пиелонефрит в стадии ремиссии, ну и цистит в придачу. Долгое время лечилась, но полностью избавиться от болезни не могу. Постоянное ощущение почки, тяжесть и покалывание в пояснице и периодически (один-два раза в год) обостряется цистит. Врачи разводят руками, ведь анализы вроде в пределах нормы. Очень устала постоянно лечиться и боюсь, что со временем состояние моих почек еще ухудшится. Огромные дозы лекарств, которыми меня пичкали в больнице, подорвали иммунитет, и теперь я еще мучаюсь от постоянного дисбактериоза и молочницы. Подскажите, есть ли не вредящие здоровью способы раз и навсегда избавиться от болезней почек?»

«Два месяца назад попала в больницу с обостренным воспалением почек, лежала дома 2 недели, лечилась антибиотиками. Только пришла в себя после больницы, опять начали мучить боли в спине, а теперь еще хуже – мочеиспускание с кровью... Понимаю, что снова почки, к врачам обращаться боюсь, опять пропишут гору таблеток, которые дают только временный результат. По словам врачей, почки у меня слабое место и при любой простуде будут возникать подобные обострения...»

Такие случаи весьма нередки и говорят о том, что авторы писем запустили свое здоровье и нормальная работа почек нарушена, а значит, и благополучие организма в целом под угрозой. Ведь болезни почек опасны своими осложнениями – гипертонией, нефрозами, острой почечной недостаточностью, отказом почек.

Почки – основной фильтр человеческого тела, очищающий его от шлаков, продуктов обмена веществ, негативного влияния окружающей среды, и при нарушении их работы организм начинает болеть, дряхлеть и разрушаться. Причиной болезней почек могут быть самые различные факторы – переохлаждение, бактериальная инфекция, врожденная предрасположенность, влияние негативных факторов окружающей среды и многие другие.

Однако противостоять болезням, сохранить здоровье и прожить долгую счастливую жизнь без болезней вполне под силу каждому. Все мы знаем, что лучшее лечение – это профилактика: здоровое питание, своевременное излечение от очагов инфекции в организме, защита от других факторов риска. Об этом мы расскажем в этой книге. Но если коварная болезнь уже приблизилась к вам, попробуйте очистить и снять воспаление почек и мочевыводящих путей природными средствами, не вредящими остальным органам и системам.

Чтобы знать врага в лицо, познакомимся сначала со строением почек и выясним, как развиваются почечные заболевания, а затем – узнаем, как с ними бороться. Удачи вам и крепкого здоровья!

Глава 1

Строение, функции и болезни почек

Строение почек и мочевыводящей системы

Почки – главный орган мочевыделительной системы. Обычно у человека их две, но известны аномалии развития, когда присутствует одна или три почки. Расположены почки в брюшной полости по обе стороны позвоночника примерно на уровне поясницы и окружены тонкой капсулой из соединительной ткани, а поверх нее – жировой клетчаткой, которая помогает органу надежнее фиксироваться. У людей с тонким слоем жировой прослойки может возникнуть патология – так называемая блуждающая почка.

Каждая из почек достигает 10–12 см в длину, 5–6 см в ширину и 4 см в толщину. Вес органа колеблется от 120 до 200 г. Почки плотные, имеют форму бобов, их цвет – бурый или темно-коричневый. Правая почка короче левой и поэтому несколько легче ее. Тем не менее правая почка обычно располагается ниже левой приблизительно на 2–3 см, что делает ее более восприимчивой к различным заболеваниям.

На верхних краях обоих органов находятся маленькие эндокринные железы треугольной формы – надпочечники. Они вырабатывают гормоны адреналин и альдостерон, регулирующие в организме обмен жиров и углеводов, функции кровеносной системы, работу мускулатуры скелета и внутренних органов, водно-солевой обмен. В критические для организма моменты, например во время стресса, выработка адреналина надпочечниками резко усиливается. Благодаря этому активизируется сердечная деятельность, увеличивается работоспособность мышц, повышается уровень сахара в крови.

Гормон альдостерон способствует выведению из организма избытка ионов натрия и задержке ионов калия, необходимых организму в определенном количестве.

Состоят почки из структурных фильтрующих единиц – нефронов. В каждом органе их примерно по 1 млн. Нефрон начинается с шаровидной полой структуры – капсулы Шумлянского – Боумана, содержащей скопление кровеносных сосудов, так называемый клубочек. Это образование именуется почечным тельцем. Еще в нефроне есть извилистые и прямые канальцы, а также собирательные трубочки, открывающиеся в чашечки.

По артериям в почки под большим давлением непрерывно поступает кровь, в которой содержатся как питательные вещества, так и ядовитые соединения. И главная задача клубочков состоит в удалении с мочой всего вредного, не допуская при этом потери полезных, нужных для организма веществ.

Большая часть крови фильтруется через маленькие поры в стенках кровеносных сосудов клубочка и внутреннего слоя капсулы. В результате образуется первичная моча, по содержанию глюкозы, натрия, фосфатов, креатинина, мочевины, мочевой кислоты и других веществ близкая к ультрафильтрату плазмы крови. Не фильтруются клетки крови и большинство крупных молекул, например белки.

За сутки через почечные клубочки проходит до 2000 л крови, из которой выделяется 170 л первичной мочи. Но только 1,5 л выводится из организма, а 168,5 л возвращается обратно в кровь.

Образовавшаяся в почках моча поступает по мочеточникам в мочевой пузырь, но течет она не под действием силы тяжести, как обычная вода, стекающая вниз по трубам. Мочеточники – это специальные мышечные каналы, которые за счет волнообразных сокращений своих стенок проталкивают мочу вперед небольшими порциями. В месте соединения моче-

точника с мочевым пузырем есть сфинктер, который открывается, пропуская мочу, и затем плотно закрывается наподобие диафрагмы в фотоаппарате.

По мере поступления мочи в мочевой пузырь его размеры постепенно увеличиваются. Когда орган наполняется, в мозг передаются нервные сигналы и возникает позыв к мочеиспусканию. После этого открывается другой сфинктер, расположенный между мочевым пузырем и мочеиспускательным каналом, и моча под давлением, создаваемым сокращением стенок мочевого пузыря, выводится из организма. Напряжение мышц брюшной стенки создает дополнительное давление. Сфинктеры мочеточников, через которые моча поступает в мочевой пузырь, при мочеиспускании остаются плотно закрытыми, чтобы жидкость не вернулась обратно в мочеточники.

Количество выделяемой мочи находится в прямой зависимости от потребленной человеком жидкости. Но это не единственный фактор, влияющий на процесс мочеобразования. Важны также качество и количество употребленной пищи. Мочи выделяется тем больше, чем активнее организм снабжается белком. Это объясняется тем, что продукты распада белка стимулируют мочеотделение.

Время суток тоже играет немаловажную роль в процессе образования мочи. Ночью, когда человек отдыхает, работа почек, естественно, замедляется. Поэтому, чтобы не перегружать организм, на ночь не рекомендуется пить много жидкости.

Образ жизни и трудовая деятельность также влияют на мочеобразование. При тяжелом физическом труде или перегрузках кровь уходит в мышцы, активизируется процесс потоотделения и количество образующейся мочи уменьшается.

Функции почек

Основная функция почек заключается в том, чтобы, фильтруя кровь, вывести из нее конечные продукты обмена, излишки воды и натрия, которые затем через другие части мочевыделительной системы будут удалены из организма. Примерно 70 % от всего количества выводимых из организма веществ приходится на долю почек. Почки также участвуют в регуляции артериального давления, выработке эритроцитов и многих других процессах.

Другая важнейшая функция почек – поддержание в крови стабильного уровня натрия. За сутки в клубочковый фильтрат поступает около 600 г натрия, а выделяется с мочой всего несколько граммов. Если человеку по какой-либо причине приходится снизить потребление поваренной соли, то почки в течение 30–40 дней способны покрывать этот дефицит. Эту уникальную способность органа используют, когда больному для лечения необходима мало-солевая или даже бессолевая диета.

Помимо выделения из организма различных шлаков почки также задействованы в обмене веществ. В том числе – в синтезе некоторых, очень нужных человеку аминокислот, а также в превращении витамина D в его активную форму – витамин D₃, который контролирует всасывание кальция из желудочно-кишечного тракта.

Выведение шлаков (конечных продуктов обмена веществ) и других вредных или просто ненужных соединений – лишь одна из многих обязанностей почек. Почки обеспечивают постоянство состава и объема жидкостей внутренней среды. Они регулируют объем и состав крови, чтобы концентрация всех составляющих в ней оставалась постоянной, а также поддерживают общее (осмотическое) давление. Почки играют важную роль в обмене белков, жиров и углеводов в организме. В них образуются физиологически активные вещества, поступающие в кровь и регулирующие артериальное давление, обмен кальция, образование красных кровяных телец (эритроцитов).

Заболевания почек

Среди довольно большого количества болезней почек довольно часто встречается такое воспалительное заболевание, как нефрит. Различают несколько видов нефрита, однако чаще всего встречаются пиелонефрит и гломерулонефрит. Кроме указанных заболеваний диагностируются цистит, почечнокаменная болезнь, почечная недостаточность, поликистоз почек, туберкулез и опухоли этих органов.

Почечнокаменная болезнь

Почечнокаменная, или мочекаменная, болезнь – это широко распространенное заболевание, в основе которого лежит образование камней в почечных лоханках. Такие камни могут появиться в любом возрасте, однако 70–75 % больных составляют люди в возрасте от 21 до 40 лет. У мужчин почечнокаменная болезнь встречается чаще.

Камни образуются преимущественно в правой почке, реже – в левой, и только в 10–15 % случаев – в обоих органах. Они могут иметь самую причудливую форму, размеры от нескольких миллиметров до 10–12 см, а массу – до 2 кг и более. Особенно крупными размерами отличаются коралловидные камни. Примерно у половины больных камни в почках являются одиночными. Но иногда во время операций хирурги находили в почках десятки, сотни и даже тысячи камней. Располагаться камни могут как в почечной лоханке и чашечках, так и в мочеточнике, куда они попадают из почек.

На сегодняшний день существует много разных теорий о причинах образования камней в почках. Условно они могут быть разделены на две большие группы, учитывающие факторы (внешние и внутренние), приведшие к болезни.

К внешним факторам относятся образ жизни, климат, вода и пища.

К внутренним – особенности строения мочевыводящих путей, перенесенные человеком травмы, различные нарушения обмена веществ, гормонов и витаминного баланса, а также связанное с тяжелым заболеванием длительное пребывание в постели.

Из внешних факторов большое значение имеет место проживания. У тех людей, которые живут на юге или за полярным кругом, вероятность заболеть почечнокаменной болезнью гораздо выше. Это связано с недостатком витамина D, который участвует в фосфорно-кальциевом обмене и содержится в яичном желтке, сливочном масле и печени. Этот витамин синтезируется организмом под действием ультрафиолетовых лучей. Недостаток солнца на севере и его избыток на юге могут привести соответственно к недостатку или избытку витамина D в организме, что одинаково вредно и может стать причиной заболевания.

Немаловажную роль играет и климатический фактор. В условиях, когда температура воздуха превышает 30 °С и организм теряет много жидкости, в моче происходит увеличение концентрации солей. Кроме того, люди, живущие в жарком климате, вынуждены восполнять выведенную из организма жидкость и больше пить. В этом случае значительную роль в образовании камней в почках играет жесткость питьевой воды, которая определяется содержанием в ней солей кальция.

Большое влияние на образование и рост камней оказывает режим питания. Нерегулярный прием пищи, ее однообразие, еда всухомятку способствуют выделению большого количества солей, приводящему к образованию камней. При избытке в рационе мясной и жирной пищи, консервов и копченостей в организме возникают соли мочевой кислоты – ураты; однообразная молочная и растительная диета вызывает накопление щелочных фосфорно-кислых солей и приводит к образованию фосфатных камней. Увлечение же сверх меры пря-

ностями, острыми блюдами, маринадами и соленьями вызывает выпадение в осадок солей щавелевой кислоты и оксалатов.

Камни нередко образуются при функциональных расстройствах центральной нервной системы. У больного нарушается обмен веществ и изменяется водно-солевой обмен. Это создает условия для возникновения мочевых диатезов, а впоследствии приводит к мочекаменной болезни. Мочевой диатез – это обильное выпадение кристаллов солей в виде песка, затрудняющее отток мочи и вызывающее приступ почечной колики.

Среди внутренних факторов, влияющих на образование камней в почках, большое значение имеет состояние эндокринной системы. Усиленная работа околощитовидных желез, участвующих в регулировании кальциевого обмена, приводит к повышению содержания кальция в крови и моче и выпадению в мочу кристаллов фосфорнокислого кальция.

В моче содержатся так называемые защитные коллоиды, способные сохранять соли в растворенном виде. Когда этих веществ по какой-либо причине оказывается мало, равновесие нарушается и соли начинают выпадать в осадок.

Если надпочечники работают неправильно, в организме скапливаются азотистые вещества. Кроме того, определенное влияние на камнеобразование оказывает и нарушение (снижение) функции половых желез. Заболевания печени, желудка и кишечника тоже способствуют образованию камней.

Травма может вынудить пострадавшего долгое время оставаться в постели, а это чревато появлением почечнокаменной болезни. При малоподвижном образе жизни обмен веществ человека настолько замедляется, что создаются все условия для усиленного образования и выпадения в осадок солей в моче. Само по себе это не представляет опасности, так как это нормальный физиологический процесс. Но если начинается склеивание кристаллов солей, это уже начало заболевания. Склеивающимися веществами чаще всего бывают содержащиеся в моче белок и мочевые пигменты.

На степень кристаллизации оказывает влияние и кислотно-щелочное состояние мочи. У здорового человека ее реакция должна быть слабокислой, но если она становится щелочной, то в моче могут начать образовываться фосфаты и карбонаты. Кроме того, в кислой моче легче выпадают ураты и оксалаты.

Все образующиеся в почках камни подразделяются на фосфатные, оксалатные, уратные и смешанные.

Фосфатные камни – это мягкие образования белого или сероватого цвета с гладкой или слегка шероховатой поверхностью. Возникают они в щелочной моче и состоят из солей фосфорнокислого кальция. Такие камни быстро растут, нередко достигая больших размеров. Моча больных, содержащая фосфатные соли, по виду напоминает молоко.

Оксалатные камни имеют темно-серый или темно-коричневый, почти черный цвет и неровную поверхность с большим количеством шипов. Образуются они медленно из кальциевых солей щавелевой кислоты при кислой или нейтральной реакции мочи.

Уратные камни представляют собой плотные мелкие камни светло-желтого или коричнево-красного цвета с гладкой поверхностью. Возникают они преимущественно из солей мочевой кислоты при кислой или нейтральной реакции мочи.

Иногда в почках встречаются белковые, цистиновые, холестериновые и карбонатные камни. Но чаще всего образуются камни смешанного состава, имеющие на срезе слоистый вид (так как они состоят из разных солей).

Симптомы и протекание почечнокаменной болезни

Заболевание может долгие годы не давать о себе знать и протекать без каких-либо симптомов. В таких ситуациях камни в почках обнаруживаются случайно при рентгенологи-

ческом исследовании. Когда же болезнь себя проявляет, ее главным симптомом оказывается приступ почечной колики. У больного возникает сильная боль в пояснице справа и слева, отдающаяся в паховую область, возможны рвота и даже потеря сознания. В мочу выделяются кровь и свежие эритроциты, а во время мочеиспускания иногда выходят мелкие камни или кристаллы солей.

Приступ почечной колики, как правило, начинается тогда, когда камень закрывает выход из лоханки или просвет мочеточника. Непосредственный толчок к нему может дать значительное физическое напряжение, тряская езда, травма. Иногда приступ появляется совершенно неожиданно, во время сна или работы, не связанной с физическими нагрузками. Почечная колика возникает у 80–90 % больных, страдающих почечнокаменной болезнью, и у 95–98 % больных с камнями мочеточников.

Приступ почечной колики может быстро (через 2–3 часа) прекратиться, если камень небольшой и гладкий. Такой камень легко проходит в мочевой пузырь. Но если этого не происходит, приступ продолжается длительное время. Находящийся в почечной лоханке камень постоянно раздражает окружающие ткани, что может вызвать воспалительный процесс. Боль в пояснице при этом будет не столь острая, но постоянная, температура тела – повышенная, а в моче кроме крови появится еще и гной.

Характер болевых ощущений зависит от формы, размеров и даже химического состава камня. Чаще всего беспокойство причиняют мелкие камни. В силу своего размера они более подвижны, легко травмируют слизистую оболочку и могут перекрывать выход мочи из лоханки. В таких случаях боль бывает особенно сильной и длится долго. Крупные камни, наоборот, малоподвижны и, как правило, не препятствуют мочеиспусканию. Большие коралловидные камни причиняют тупую боль, которая редко переходит в почечную колику. Камни с острыми шиловидными краями чаще вызывают неприятные ощущения и почечную колику, а также значительно травмируют слизистую мочевых путей.

При появлении сильных болей совершенно недопустимо пытаться самостоятельно ставить себе диагноз и самому разбираться в ситуации, необходимо немедленно обратиться к врачу.

При острых болях внутримышечно или медленно внутривенно вводят снимающие боль препараты, а также спазмолитические средства. Во время приступов также дают спазмолитические и мочегонные средства: таблетки марены красильной, ависан, цистенал или уролесан, олиметин. Все эти препараты – растительного происхождения и обычно не оказывают побочного действия, если только у больного нет язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хорошо снимает боль ванна с температурой воды 37–38 °С, которую принимают в течение 10–12 минут, или грелка, положенная на область почки. Но использовать теплую ванну и грелку можно лишь в случае, когда есть полная уверенность о том, что боль вызвана именно приступом почечной колики. Очень редко ванна дает обратный эффект и боль усиливается.

После постановки диагноза и снятия острого состояния (колики) можно приступать к лечению народными средствами.

Лечение почечнокаменной болезни народными средствами

Фитотерапия

Фитотерапия при почечнокаменной болезни оказывает противовоспалительное, противомикробное, спазмолитическое, мочегонное, успокаивающее и регулирующее солевой

обмен действие. Но сами по себе лекарственные растения не могут растворить уже образовавшиеся камни.

Назначение лекарственных сборов должно обязательно учитывать природу камней. Первый курс фитотерапии обычно длится не менее 5–6 месяцев, со сменой растительных сборов каждые 1,5–2 месяца. Когда боли прекратятся и анализы мочи нормализуются, от многокомпонентных сборов можно перейти к сборам из 2–3 составляющих или к отдельным растениям. На этом этапе растительные сборы также лучше чередовать каждые 1,5–2 месяца.

- Взять в равных пропорциях листья березы и земляники лесной, цветки бузины черной, кору ивы белой, семена льна, траву петрушки и плоды шиповника. Все измельчить, тщательно перемешать. Залить 4 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, прокипятить в течение 3 минут, затем 1 час настаивать в теплом месте. Процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять в равных пропорциях корневище аира, листья брусники, траву горца птичьего, все растение земляники лесной, кукурузные рыльца, корень петрушки и побеги почечного чая. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 10 минут, затем 2 часа настаивать в теплом месте. Процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

- Взять в равных пропорциях плоды барбариса, можжевельника и фенхеля, траву пастушьей сумки, корневища пырея и солодки, корень стальника. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, затем вылить в термос и 4 часа настаивать в тепле. После этого настой процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.

- Взять в равных пропорциях соцветия амми зубной, плоды аниса, листья березы и земляники лесной, цветки василька синего, семена льна, травы пустырника, донника и хвоща полевого. Все измельчить, тщательно перемешать. Залить 4 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, прокипятить в течение 3 минут, затем 1 час настаивать в теплом месте. Процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Когда боли прекратятся и показатели в анализах мочи придут в норму, можно использовать и сборы небольшого состава.

- Взять в равных пропорциях плоды аниса, побеги багульника, листья брусники, цветки василька синего и траву лапчатки гусиной. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, прогреть на водяной бане в течение 10 минут, затем 1 час настаивать в теплом месте, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

- Взять в равных пропорциях листья березы, цветки бузины черной, кукурузные рыльца, солому овса и плоды тмина. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне в течение 5 минут, затем 1 час настаивать в теплом месте. Процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде за 30 минут до еды.

- Взять в равных пропорциях травы горца птичьего и мяты перечной, листья земляники лесной, цветки рябины обыкновенной и плоды укропа. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, вылить в термос и настаивать в течение 2 часов. Затем настой процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде за полчаса до еды.

- Взять в равных пропорциях листья вахты, кору ивы белой, травы пустырника и хвоща полевого, плоды фенхеля. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 3 стаканами

кипятка, прогреть на водяной бане в течение 10 минут, затем 1 час настаивать в теплом месте, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

- Взять по 2 части семян огородного укропа, травы хвоща и протертых листьев чернойбыльника, по 3 части листьев толокнянки и семян моркови. Все положить в эмалированную посуду, налить 2 стакана кипятка, накрыть крышкой и поставить в разогретую до максимальной температуры, а затем выключенную духовку. Держать в ней настой надо в течение 8 часов. Затем процедить, влить 4 ч. ложки сока золотого уса, перемешать и разделить на 4 части. Выпить в течение дня через равные промежутки времени.

- Взять по 2 части листьев брусники, травы репешка, корневищ айра и пырея, по 1 части цветов пижмы и травы хвоща полевого. Все измельчить и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать, укутав, в течение двух часов, затем процедить и добавить 3 ст. ложки сока золотого уса. Принимать 2 раза в день по 1 стакану: утром перед завтраком и вечером перед ужином. Взять 2 части корня ревеня, 3 части цветов бессмертника, 5 частей травы тысячелистника. Все измельчить и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение часа, затем процедить, влить в настой 4 ст. ложки сока золотого уса и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять по 1 стакану ольховой коры и меда, все смешать, положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами воды, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой в течение 15 минут. Затем процедить, добавить 1 ч. ложку соды и пить по 1 ст. ложке после еды.

- Взять на курс лечения 6 г мумие, растворить в 0,6 л кипяченой воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить до полного выздоровления.

- Принимать 10 %-ную настойку айра от 10 до 30 капель 3 раза в день. Готовят ее так: 1,5 ст. ложки измельченного корневища айра следует залить 100 г медицинского спирта и настаивать в течение 8 дней в теплом месте.

- При почечной колике вместе с горячей травяной ванной полезно пить настой из такого сбора. Взять в равных пропорциях ягоды можжевельника, листья березы и мяты перечной, корень стальника, чистотел, лапчатку гусиную. Все измельчить, перемешать и 6 ст. ложек смеси положить в эмалированную посуду. Налить 1 л крутого кипятка и настаивать под крышкой в течение 30 минут. После этого выпить настой теплым в течение часа. После снятия острой колики употреблять данный настой рекомендуется еще в течение недели (1 стакан в сутки).

«Мне 56 лет. Успешно вылечилась от мочекаменной болезни с помощью народного средства. Использовала сбор следующего состава: цветы бессмертника – 30 г, корень ревеня – 20 г, трава тысячелистника – 50 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимала по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день до еды, все камни сами вышли примерно за полтора месяца».

Сафиуллина Нурия

В перерывах между приемом фитосборов можно использовать настои из отдельных растений.

- Настой кукурузных рылец, приготовленный из расчета 1 ст. ложка на стакан воды, рекомендуют принимать по $\frac{1}{3}$ стакана за 30 минут до еды.

- Настой корня стальника, приготовленный из расчета 1 ст. ложка на стакан воды, назначают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой.

- Настой из взятых поровну корня и травы петрушки. Приготовить его надо из расчета 2 ст. ложки на стакан воды и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Настой из взятых поровну корня и травы сельдерея следует приготовить из расчета 2 ст. ложки на стакан воды и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Настой корневища спаржи, приготовленный из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л воды, советуют пить по полстакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

«От камней в почках меня избавили свежие семена дыни. Надо 2 ст. ложки семян пропустить через мясорубку и, постоянно помешивая, проварить 3 минуты в двух стаканах кипящего молока. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Камни растворятся и выйдут с мочой. Когда осадка в моче уже не было, я поняла, что камни вышли».

Мартынова Е. Н.

Если вам точно известна природа камней в почках, то в качестве основного лекарства можно применять следующие мочегонные смеси трав.

При уратных камнях

- Взять по 15 г стручков фасоли, листьев черники, травы тысячелистника, цветов дикой сливы, по 20 г травы хвоща полевого, травы зверобоя. Все перемешать и 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л холодной воды. Настаивать до утра, затем в течение 15 минут прокипятить на медленном огне, процедить и выпить в три приема за 30 минут до еды.

При фосфатных камнях

- Взять в равных пропорциях корень марены красильной, корни и плоды шиповника. Все измельчить и 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе до утра. Затем 15 минут прокипятить на медленном огне, 45 минут настаивать, процедить и пить теплым, разделив на 3 части, за 30 минут до еды.

При оксалатных камнях

- Смешать в равных пропорциях цветы бессмертника, траву будры, цветы бузины черной, цветы василька синего, цветущий вереск, листья грушанки, листья толокнянки, корни кровохлебки и 10 г смеси залить 250 мл кипятка. Погреть на водяной бане 15 минут, настаивать в термосе 8 часов, процедить и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день через 30 минут после еды. Также отлично растворяет оксалатные камни регулярный прием в течение 3 месяцев собственной урины. Пить по утрам в количестве 100–150 мл. При этом обязательно нужно предварительно очистить кишечник и печень, не употреблять белков животного происхождения.

При оксалатных и фосфатных камнях

- Взять в равных пропорциях цветки барбариса, бессмертника и бузины черной, листья брусники, травы вереска, донника и пустырника, корень марены красильной. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, прогреть в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, затем 1,5 часа настаивать в теплом месте. Процедить и принимать настой теплым по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

- Взять в равных пропорциях травы будры и грыжника, цветки василька синего, кукурузные рыльца, листья толокнянки, грушанки, мяты перечной и чайного куста. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 3 минут, затем все вылить в термос и 3 часа настаивать. После этого настоем процедить и принимать в теплом виде по полстакана 4 раза в день через 20 минут после еды.

- Взять в равных пропорциях плоды барбариса и укропа, корни марены красильной и подмаренника, траву репешка, руты, зверобоя и мяты перечной. Все измельчить, перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, прогреть в закрытой посуде на водяной бане в течение 10 минут, затем вылить в термос и 2 часа настаивать. После этого настоем процедить и принимать в теплом виде по полстакана 4 раза в день через 20 минут после еды.

- Взять в равных пропорциях траву будры, цветы бессмертника, бузины черной и василька синего, цветущий вереск, листья грушанки и толокнянки, корни кровохлебки. Все измельчить и 1 ст. ложку залить стаканом кипятка. Затем 15 минут прогреть на водяной бане, 8 часов настаивать в термосе. Процедить и пить по 3 ст. ложки 4 раза в день через 30 минут после еды.

«Простое средство помогло мне избежать операции по удалению камней из почек. Кислое молоко вскипятите, откиньте творог, а оставшейся сывороткой наполните трехлитровую банку. Положите в нее 3 сырых домашних яйца и выдержите на солнце 10 дней. На одиннадцатый день, когда скорлупа размякнет, выньте яйца из банки и перемешайте. Добавьте 300 г меда и вылейте все обратно в сыворотку. После этого поставьте банку на сутки в холодильник. Настойку комнатной температуры пить перед завтраком, обедом и ужином. Через полтора месяца все камни сами вышли».

Суровцева И. Д.

Упражнения для низведения камня из мочеточника в мочевой пузырь

Особенность данной методики – в частой смене исходных положений: сидя, стоя, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Упражнения делаются в среднем 15–30 минут, однако для достижения хорошего результата необходимо многократное повторение всего комплекса в течение дня. Начинать делать упражнения можно только после консультаций с врачом, который в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, клинических данных, возраста и физической подготовки больного назначит ему определенное количество повторов, темп и физическую нагрузку.

Все занятие можно условно разделить на три раздела.

1. Вводный раздел (3–5 минут) состоит из упражнений, оказывающих общее воздействие на организм. Это активная ходьба и дыхание с ускоряющимся темпом.

2. Основной раздел (12–15 минут) состоит из специальных упражнений, с различными исходными положениями.

3. Заключительный раздел (3–5 минут) включает в себя ходьбу с постепенным снижением темпа и дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений полезно дополнить лечебной ходьбой с переменным ритмом и темпом, а также ходьбой по лестнице с прыжками со ступеней. Хорошо, если такая гимнастика будет сочетаться с водными процедурами и плаванием. Начинать занятия нужно с комплекса упражнений, выполняемых стоя.

Упражнения, выполняемые в положении стоя

1. Ходьба с ускорением, с высоким подниманием колен или прямой ноги вперед, на пятках, на носках.
2. Бег обычный или с высоким поднятием колен, в спокойном темпе.
3. Прыжки на месте с различным положением ног, прыжки с перемещением на одной и двух ногах.
4. Различные сочетания ходьбы и прыжков.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Полуприседания и приседания с пружинящими движениями ног, с захватом руками голеней и прижиманием к коленям подбородка на выдохе.
7. Выпады в стороны с пружинящими движениями вперед, с последующей сменой положения ног прыжком.
8. Махи прямой ногой вперед, назад и в сторону.
9. Приседание до упора и последующее выпрямление ног в коленных суставах, не отрывая рук от пола.
10. Повороты, наклоны и кругообразные движения туловища с максимально возможной амплитудой, со сменой исходного положения для рук.

Упражнения, выполняемые в положении сидя на стуле

1. Наклоны туловища вперед, вправо, влево.
2. Повороты туловища.
3. Поочередное доставание до носка одной и другой ноги пальцами рук.
4. Движение прямыми ногами: поочередно и одновременно поднимайте, разводите и делайте кругообразные ими движения.
5. Поочередный подъем прямых ног, сгибание и постановка стопы на сиденье (придерживая при этом ногу руками за голень).
6. То же упражнение, но выполняемое одновременно двумя ногами.
7. Имитация езды на велосипеде.

Упражнения, выполняемые стоя у стула

1. Упражнение, выполняемое следующим образом: одна рука – на спинке стула, другая – на краю сиденья, поднимайте левую или правую прямую ногу махом назад до отказа.
2. Перешагивание через сиденье стула.

Упражнения, выполняемые лежа на спине

1. Поочередное сгибание и выпрямление ноги вперед и вверх и опускание прямой ноги в исходное положение.
2. То же упражнение, выполняемое одновременно двумя ногами.
3. Поочередный подъем прямых ног.
4. То же упражнение, выполняемое одновременно двумя ногами.
5. Одновременный подъем прямых ног и таза с целью достать носками ног пол за головой, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз; возвращение в исходное положение.
6. Имитация езды на велосипеде.

7. Подъем ног под углом 45° и выполнение упражнения «ножницы».
8. Движения ногами, имитирующие плавание стилем «кроль».
9. Движение ногами, имитирующие плавание стилем «басс».
10. Переход из положения лежа на спине в положение сидя с доставанием руками пальцев ног. Ноги надо держать вместе.
11. То же упражнение, выполняемое с широко разведенными ногами и поочередным доставанием носка правой и левой ноги.
12. Подъем прямых ног в вертикальное положение и опускание их вправо, а затем влево.

Упражнения, выполняемые лежа на животе

1. Исходное положение – руки в упоре перед грудью. Перейдите на четвереньки, сядьте на пятки, не сдвигая рук, вернитесь в исходное положение.
2. Исходное положение – то же. Поочередно поднимайте прямые ноги назад и вверх с поворотом головы в сторону поднимаемой ноги.
3. Исходное положение – руки вдоль туловища, ладонями вниз; одновременно поднимайте прямые ноги назад, возвращайтесь в исходное положение.

Упражнения, выполняемые стоя на четвереньках

1. Поочередный подъем прямой ноги назад и вверх с одновременным сгибанием рук в локтях.
2. Упражнение, выполняемое следующим образом: отведите левую руку в сторону с поворотом туловища влево и одновременно выпрямите левую ногу, скользя носком по полу, вернитесь в исходное положение; то же проделайте в другую сторону.

Пиелонефрит

Пиелонефрит – это инфекционно-воспалительное заболевание почек, вначале поражающее чашечно-лоханочную систему и канальцы, а потом переходящее на клубочки и сосуды почек.

Среди воспалительных почечных заболеваний пиелонефрит – самое распространенное. По статистике, оно встречается у каждого десятого человека, а по частоте проявления уступает только инфекционным заболеваниям легких и дыхательных путей.

Пиелонефрит может возникать как самостоятельное заболевание, так и в виде осложнения после самых различных недугов. Причиной появления болезни зачастую бывает инфекция: гайморит, тонзиллит, зубной кариес, воспалительные процессы в брюшной полости, в легких или в половых органах. Пиелонефритом можно заболеть даже в результате попадания в выделительную систему с током крови кишечной палочки, которая обычно не представляет опасности.

Однако, к счастью, простого попадания микробов в почечную ткань для развития пиелонефрита еще недостаточно. Болезнь возникает под воздействием комплекса причин: недостаток в организме витаминов, переохлаждения, переутомления, стресса и многого другого. Но более всего способствует появлению пиелонефрита то, что вызывает задержку оттока мочи. Это могут быть камни в мочеточниках и мочевом пузыре, аденома предстательной железы у мужчин, воспаление яичников у женщин, различные врожденные дефекты мочевыводящей системы. Ведь не случайно пиелонефрит и мочекаменная болезнь так тесно связаны друг с другом. Воспаление стимулирует образование камней, а камни, затрудняя выведение мочи, способствуют воспалению лоханок почек.

В целом среди больных пиелонефритом преобладают женщины. Очень часто болезнь возникает в период беременности. Это вызвано тем, что увеличенная в размерах матка сдавливает мочеточники и отток мочи нарушается. А иногда беременность просто помогает выявить вялотекущий и незаметный воспалительный процесс в системе мочеотделения.

Острый пиелонефрит

Существуют две формы острого пиелонефрита: серозная и гнойная. В свою очередь, они подразделяются на апостематозный пиелонефрит, карбункул почки и абсцесс почки. Исходом болезни может быть полное выздоровление или переход заболевания в хроническую стадию. Серозный пиелонефрит протекает относительно более спокойно. Бурное течение болезни характерно для гнойной формы болезни.

По условиям возникновения заболевания острый пиелонефрит может быть вторичным. От первичного он отличается большей выраженностью симптомов местного характера, что позволяет быстрее и точнее распознать заболевание. На первом месте среди причин возникновения вторичного острого пиелонефрита – камни в почках и в мочеточниках, затем идут аномалии развития мочевыводящих путей, беременность, сужение мочеточника и мочеиспускательного канала, аденома предстательной железы.

Факторами, влияющими на развитие острого пиелонефрита, являются состояние иммунной системы и здоровье организма в целом. Вероятность заболеть больше у людей, перенесших тяжелое заболевание, испытывающих недостаток витаминов, переутомление, переохлаждение, имеющих нарушения в системе кровообращения, больных сахарным диабетом, у беременных. Немаловажными являются также затруднения с выводом мочи и пузырно-мочеточниковый рефлюкс – патологическое состояние, при котором происходит обратный выброс мочи из мочевого пузыря в мочеточник.

Острый пиелонефрит встречается у женщин в пять раз чаще, чем у мужчин. Это связано с путем проникновения инфекции, чему сильно способствует короткий женский мочеиспускательный канал, располагающийся вблизи влагалища и прямой кишки.

Неосложненные формы острого пиелонефрита обычно лечат в домашних условиях под наблюдением врача. В таких случаях больному назначают щадящую диету, обильное (не менее 2–3 л в сутки) питье, укутывание поясничной области, прием в виде таблеток антибиотиков и нитрофуранов. Чаще всего этого бывает достаточно для того, чтобы выздоровление наступило уже через 5–7 дней. Однако, если болезнь затягивается, необходимо сделать повторные анализы крови и мочи, ультразвуковое исследование и проконсультироваться с гинекологом или урологом.

Больные с тяжелыми формами острого пиелонефрита направляются в медицинские стационары. При серозных формах заболевания – в терапевтическое отделение, при гнойных и вторичных – в урологическое. В терапевтическом отделении больному прописывают антибиотики, сульфаниламидные препараты и антибактериальные средства. В урологическом отделении рекомендуется обследование, и если выясняется, что почка покрыта гнойничками, врач может предложить операцию, чтобы вскрыть гнойнички и прочистить почку и окружающие ее ткани. Иногда в более серьезных случаях почку приходится удалять. Показаниями к хирургическому лечению могут также послужить абсцесс, карбункул почки, апостематозная форма пиелонефрита.

Очень хорошее действие оказывает **локальный прогрев**. Здесь помогут грелки, соллюкс или диатермия. Соллюкс – специальный инфракрасный облучатель, представляющий собой лампу накаливания, помещенную в рефлектор. Теплое инфракрасное излучение проникает в ткани организма глубже, чем другие виды световой энергии, что вызывает прогревание всей толщи кожи и отчасти – подкожных тканей.

Режим у больных с тяжелыми формами острого пиелонефрита только постельный, со щадящей диетой, из которой исключено все острое, копчености, консервы и другие продукты, отрицательно влияющие на почки. В пищу можно употреблять творог, кефир, легкие мучные блюда, сырые и вареные фрукты. Что касается поваренной соли, то ее количество ограничивается незначительно, всего до 4–6 г в сутки. Главным в диете является обильное питье. Лучше, если это будет клюквенный морс, но можно употреблять и соки. Больному необходимо пить каждые 2 часа по одному стакану жидкости, чтобы в сутки это составило от 2 до 2,5 л.

«Я активно занялся очищением почек после того, как узнал, что это слабое место у всей нашей семьи – моего отца, деда и так далее. Стал думать о своем будущем здоровье. Два года назад, в день 30-летия, перешел на здоровое питание. Питаюсь отдельно. Провожу специальные очистительные процедуры. Один из рецептов: смешиваю 50 г травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя и 2 ст. ложки смеси заливаю 1 стаканом кипящей воды. Пью как чай по половине стакана с медом несколько раз в день, между приемами пищи. Весь сбор делю на 7 дней. Ежедневно завариваю $\frac{1}{7}$ часть сбора. На 7-й день за 30 минут до завтрака в 100 мл охлажденного настоя добавляю 5 капель пихтового масла, размешиваю и выпиваю через соломинку. Повторяю то же самое перед обедом и ужином в течение 5 дней. Постоянно проверяюсь, знаю, что сейчас почки у меня совершенно здоровы. Летом провожу профилактическую чистку – одну неделю в августе питаюсь только арбузами и пью настой из черных сухарей».

Жиров Антон Алексеевич

Лечение острого пиелонефрита

Главным народным методом лечения острого пиелонефрита является фитотерапия. Вот рецепты некоторых растительных сборов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.