

18+ Елена Сергеева

**ЛЕЧИМ ПОЧКИ
И МОЧЕВОЙ
ПУЗЫРЬ**

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечим почки и мочевого пузыря

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59974933

ISBN 9785005150615

Аннотация

Книга о лечении почек и мочевого пузыря с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	20
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	20
ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	45
1. Диета при пиелонефрите и пиелите	46
2. Диета при мочекаменной болезни	48
3. Диета при цистите и уретрите	49
НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ИХ ФИТОТЕРАПИЯ	51
Пиелонефрит и пиелит	52
Гидронефроз и анурия	57
Почечная недостаточность	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Лечим почки и мочевого пузыря

**Галина Константиновна
Сергеева**

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-5061-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной

ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечителей. До конца XVIII века вся ме-

дицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного

подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством

китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследо-

ватели наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофи-

ческих язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораз-

дражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жир-

ные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертель-

ная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профес-

сия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продук-

тов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Заболевания почек, мочевого пузыря, мочеточников, подагра и мочекаменная болезнь встречаются довольно часто. Они коварны тем, что долгое время могут не проявлять себя или появляются малозаметные симптомы, на которые человек обычно не обращает внимания. Явные симптомы этих заболеваний появляются только тогда, когда болезнь уже переходит в хроническую стадию, поэтому большое значение нужно уделять профилактике этих заболеваний.

В своей книге я даю описание первых симптомов пиелонефритов, пиелитов, гломерулонефритов, циститов и других заболеваний почек, мочевого пузыря и мочеточников, а также подагры и мочекаменной болезни, чтобы читатель мог обратить свое внимание на малозаметные симптомы и прошел обследование у врача. Чем раньше будет выявлено заболевание, тем больше шансов на успешное выздоровление.

В книге большое внимание уделено рассмотрению факторов, способствующих развитию этих заболеваний и профилактике болезней. Всем известно, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить.

Мы все знаем об эффективности санаторно-курортного лечения. Это объясняется тем, что в санатории в комплексе применяются различные средства и методы лечения. Не все

могут позволить себе такое лечение, так как путевки в санаторий стоят довольно дорого. Санаторий же легко можно организовать на дому. Как это сделать, вы узнаете, прочитав данную книгу.

В книге уделено внимание такому вопросу, как организация правильного питания при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря, так как неправильное питание является одной из главнейших причин развития любых болезней. Вы познакомитесь с особенностями питания при каждом из этих заболеваний, узнаете, как можно предотвратить или излечить уже возникшие болезни с помощью различных средств и методов, в комплексе, как это делается в санаториях.

Я познакомлю вас с такими методами, как лечение глиной и соками растений, массаж и лечебная физическая культура, спорт.

Причин, вызывающих болезни почек и мочевого пузыря много: неправильное питание, действие различных химических реагентов, алкоголизм, наркомания, стрессы, депрессии, малоподвижный образ жизни, плохая экология, наследственная предрасположенность, несоблюдение правил личной гигиены, хронические инфекции, частые простуды и многие другие.

В книге приведено много рецептов для лечения всех этих заболеваний с помощью средств народной медицины и для приготовления различных лекарственных форм (настоек,

масел, сиропов).

В отличие от синтетических лекарственных препаратов, предлагаемые нами средства обладают широким спектром действия, то есть оздоравливают сразу несколько органов и систем органов и не вызывают ни каких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости), как это бывает при лечении химическими препаратами.

Синтетические препараты быстрее действуют, чем средства народной медицины, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит почки, он в тоже время может нанести большой вред желудку или печени.

Успех лечения зависит не только от входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей больного. То есть одному человеку поможет одно лекарственное средство, другому – другое. Предлагая большое количество рецептов, мы позволяем читателям выбрать такое средство лечения, которое поможет именно ему. Всего в книге содержится более 300 рецептов.

Читатели научатся готовить в домашних условиях различные эффективные лекарственные средства: лечебные настойки, масла, сиропы и др. Приготовив эффективные

и недорогие лекарства, читатели смогут значительно сэкономить денежные средства своего домашнего бюджета, избавят себя от побочного действия синтетических препаратов.

Кроме того, читатели будут знать, какое действие на почки и мочевой пузырь оказывают крупы, злаки и проростки растений, как с их помощью можно вылечить заболевания этих органов.

Мы расскажем о таких эффективных направлениях народной медицины, как апитерапия (лечение с помощью продуктов пчеловодства) и фунготерапия (лечение грибами), о том, как можно вылечить болезни этих органов с помощью орехоплодных культур.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, не только имеющих проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровых людей, которым небезразлично свое здоровье.

Учитывая наследственную предрасположенность к различным заболеваниям, правильно организовав свое питание и проводя профилактические курсы лечения, вы сможете предотвратить развитие таких тяжелых заболеваний, как мочекаменная болезнь, гломерулонефрит и почечная недостаточность.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, вы сохраните и укрепите свое здоровье и здоровье своей семьи.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Основой жизни любого организма, в том числе, человека, является питание. Для того, чтобы жить, человек должен получать извне различные элементы питания (органические и неорганические), без которых жизнь человека невозможна. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей (животной и растительной). Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Большое значение для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пекти-

ны, ферменты, фитонциды, органические кислоты и многие другие соединения.

При недостатке какого-либо из этих веществ у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания. Недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые соединения синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника.

Кратко рассмотрим, какую же роль играет в нашем организме каждое из этих веществ, и какое значение они имеют для почек и мочевого пузыря.

БЕЛКИ – органические соединения, служащие материалом для построения клеток, тканей, органов, синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ. Они участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма. Белки бывают животного и растительного происхождения.

Лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны как животные, так и растительные белки.

Животными белками богаты: мясо, рыба, молочные продукты, яйца. Растительных белков больше всего в проростках и семенах сои, фасоли, чечевицы и злаков, в орехах, крупах и кукурузе.

При недостатке белков, в организме нарушается рост и развитие, происходят атрофические изменения во внутренних органах, атрофируются слизистые желудка и кишечника, происходит жировое перерождение печени, плохо усваиваются углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, снижается иммунитет.

ЖИРЫ – это тоже органические соединения, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют выработке желчи и усвоению жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений.

Жирами наиболее богаты следующие продукты питания: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена подсолнечника, растительные масла, кукуруза, орехи, оливки и авокадо.

УГЛЕВОДЫ – сложные органические соединения. Они могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма,

входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке в крови и тканях углеводов накапливаются вредные продукты обмена, снижается физическая и умственная работоспособность.

Углеводы в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ – сложные органические вещества, содержащиеся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Находясь в них в разных количествах и сочетаниях, они обуславливают вкус ягоды, фрукта, овоща и травы. Органические кислоты играют важную роль в обмене веществ, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной пищи, растворяют и выводят из организма соли мочевой кислоты, предупреждают преждевременное старение организма, обладают антибактериальными свойствами. Наиболее важными для нас являются лимонная, яблочная и винная органические кислоты. При недостатке кислот в организме возникают гастриты, язва желудка, подагра и многие другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, происходит отравление организма продуктами обмена, возникают различные кишечные инфекции.

ВИТАМИНЫ – сложные биологически активные веще-

ства, необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов, являющиеся катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию.

Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В, К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах.

При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе, тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других.

Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, группы В, С, Д, Р, РР, Е, К и U.

1. Витамин В1 (тиамин) входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность сердечнососудистой и нервной систем, желудка, кишечника и печени, уровень холестерина в крови, участвует в синтезе нуклеиновых

кислот и белков в сердечной мышце, способствует регенерации клеток кожи.

Витамином В1 наиболее богаты: проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пшеничная), хлебный квас, шпинат, горох и зеленый горошек, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи.

2. Витамин В2 (рибофлавин) регулирует внутриклеточный обмен и уровень сахара в крови, участвует в белковом, жировом и углеводном обменах веществ, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров и количество лейкоцитов в крови, способствует выведению из организма канцерогенных веществ.

Витамина В2 много содержится в дрожжах, желтках куриных яиц, сыре, твороге, пшеничной муке, хлебе, гречневой крупе, молоке, печени, почках, мясе, рыбе, птице, зеленом горошке, сое, стручках фасоли, шпинате, капусте (брокколи и брюссельской), зеленом луке, сладком перце, корне петрушки, салате, моркови, сливах, персиках, алыче и гранате.

3. Витамин В5 (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, гемоглобина и ацетилхолина, кроветворение, деятельность нервной системы, функции желудочно-кишечного тракта и надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов, принимает участие в различных процессах

по обезвреживанию токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов).

Эта кислота очень широко распространена в природе и находится во всех продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

4. Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот и белков, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует работу щитовидной и половых желез, надпочечников, уровень холестерина в крови и деятельность нервной системы, повышает устойчивость к воздействию радиоактивных веществ и развитию злокачественных опухолей.

Витамином В6 богаты: картофель, горох, бобы, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи.

5. Витамин В7 (парааминобензойная кислота) необходим для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность некоторых гормонов, входит в состав ферментов, стимулирует деятельность поджелудочной железы.

Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

6. Витамин В8 (биотин) участвует в жировом обмене, нервно-трофических процессах, нужен для роста тканей. Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке,

дрожжах, яичном белке, томатах и горохе.

7. Витамин B9 (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кровообращение в головном мозге, кроветворение и образование красных кровяных телец, деятельность нервной системы, усиливает сопротивляемость организма вредному воздействию радиоактивных облучений и развитию злокачественных опухолей.

Витамина B9 много в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной капусте, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

8. Витамин B12 (цианкобаламин) в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков, синтезе нуклеиновых кислот и гемоглобина, регулирует уровень сахара и холестерина в крови, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению токсинов из организма, стимулирует бактерицидные свойства кожи.

Витамина B12 много содержится в мясе, печени, почках, рыбе, молоке и яйцах.

9. Витамин B15 (пангамовая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов, работу органов дыхания, головного мозга, сердца, печени, препятствует жировому перерождению печени.

Витамином В15 богаты дрожжи, семена многих растений, рис и печень.

10. Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в белковом, углеводном, жировом и внутриклеточном обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует уровень холестерина в крови, кровяное давление и свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, усиливает обезвреживающую функцию печени, повышает иммунитет и количество протромбина в крови.

Витамин РР в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

11. Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, деятельность нервной системы, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессах кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, обладает антиоксидантным действием.

Витамина С больше всего содержится в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельси-

нах, зелени укропа и петрушки, кресс-салате, во всех видах капусты, в том числе, в квашеной капусте, сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

12. Витамин К (викасол) регулирует свертываемость, состав и состояние крови, проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах, внутриклеточный обмен, работу кишечника, печени, сердечнососудистой системы и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям.

Этот витамин накапливается в зеленных овощах (салат, шпинат, крапива, капусты), меньше его – в шиповнике, облепихе, черной смородине, рябине, картофеле, тыкве, помидорах, моркови, апельсинах, мандаринах, печени, яйцах и молоке.

13. Витамин Р (рутин) регулирует проницаемость кровеносных сосудов, работу щитовидной железы и надпочечников, способствует усвоению организмом витамина С. Свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С.

Этим витамином богаты: шиповник, зеленый чай, апельсины, мандарины, грейпфруты, красный сладкий перец, черноплодная и красная рябины, черная смородина, картофель, капусты, морковь и помидоры.

14. Витамин U считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока, способствует заживлению

ран, язв желудка и 12-перстной кишки, предупреждает развитие гастритов, атеросклероза. Витамина U много в соке белокочанной капусты, петрушке и спарже.

15. Витамин А (ретинол), провитамин – каротин. Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной и нервной систем, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, слизистых оболочек, стимулирует регенерацию тканей, повышает иммунитет и половую функцию.

Витамином А богаты: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры, а каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

16. Витамин Д – противорахитический витамин. Он имеет несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин участвует в различных обменах веществ организма (углеводный, жировой, стероидный, водный, фосфорный, кальциевый и др.), обеспечивает усвоение

кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, способствует регенерации тканей и заживлению ран, регулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и половой систем.

Витамин Д накапливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков.

17. Витамин E (токоферол) предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечнососудистой систем.

Этого витамина много содержится в проростках зерна и растительных маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе и рыбе.

18. Витамин F (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот) участвует в жировом и углеводном обменах веществ, способствует выведению излишков холестерина из организма, повышает эластичность кровеносных сосудов, регулирует крово- и лимфообращение, усиливает иммунитет.

Витамином F: богаты растительные масла (подсолнечное, соевое, льняное и ореховое) и орехи.

ПЕКТИНЫ И КЛЕТЧАТКА. Большое значение для здоровья нашего организма имеют клетчатка и пектины, ко-

торые, практически, не перевариваются и не служат источником энергии, но играют большую роль в процессе переваривания пищи, усиливая перистальтику кишечника и желчеотделение, положительно влияя на полезную микрофлору кишечника. Они способствуют выведению из организма излишков холестерина и различных вредных веществ, образуют с некоторыми металлами (свинец, кобальт, стронций и др.) нерастворимые соединения и выводят их из организма, связывают токсины и другие ядовитые вещества и также выводят их из организма, обладают бактерицидным действием, предохраняют органы пищеварения от различных инфекций. Кроме того, пектины оказывают противосклеротическое действие.

При недостатке в пище клетчатки и пектинов появляются запоры, которые могут быть причиной желчнокаменной болезни и рака толстой кишки.

Пектинов много содержится в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капуста и др.).

ЭФИРНЫЕ МАСЛА – сложные летучие органические соединения, обладающие специфическим запахом, обуславливающие запах плода, ягоды и других продуктов растительного происхождения. Они содержатся в листьях, цветках, плодах и других частях растений. Особенно богаты ими пряно-ароматические травы.

Эфирные масла обладают фитонцидным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, успокаивают ка-

шель, стимулируют деятельность органов пищеварения.

АЛКАЛОИДЫ – сложные азотистые вещества различного состава и имеющие различные свойства (сосудорасширяющее, стимулирующее, сосудосуживающее, транквилизирующее и др.). Они содержатся в коре, плодах и корнях барбариса, плодах граната и некоторых других растений. Целебные свойства алкалоидов используются для лечения различных заболеваний печени, желчного пузыря и других органов, а также некоторых паразитарных болезней (лямблиоз, амёбная дизентерия и др.).

ГЛИКОЗИДЫ – сложные безазотистые вещества (антоцианы, лейкоантоцианы, флавонолы и др.), вакцинин (в ягодах брусники и клюквы), арбутин (в плодах груши), сердечные гликозиды, антрагликозиды, горечи и многие другие. Действие их на организм разнообразно.

Сердечные гликозиды действуют на сердечнососудистую систему, антрагликозиды обладают слабительным действием, горечи (амигдалин, арбутин, вирбунин, вакцимиртиллин) возбуждают аппетит, усиливают перистальтику кишечника, регулируют выделение желудочного сока. Вирбунин, содержащийся в плодах калины, повышает свертываемость крови, вакцимиртиллин полезен при сахарном диабете (содержится в ягодах и листьях черники), сапонины обладают мочегонным, желчегонным бактерицидным и отхаркивающим действием, амигдалин, содержащийся в косточках вишни, сливы и абрикоса, придает им горький вкус.

ИНОЗИТ участвует в жировом обмене, стимулирует синтез витаминов в кишечнике, регулирует деятельность желудка, кишечника и печени.

Много его содержится в дрожжах, печени, почках, свежих овощах и фруктах, кукурузе.

КУМАРИНЫ – сложные органические вещества, обладающие сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действием, понижающие свертываемость крови (оксикумарины). Вместе с эфирными маслами они придают определенный запах растению.

Кумаринами богаты: вишня, облепиха, гранат, черника, морошка, инжир и красная смородина.

СМОЛЫ – жидкие нелетучие вещества, похожие на эфирные масла, имеющие специфический (для каждого растения) запах. Они обладают бактерицидным, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

ФЕНОЛОКИСЛОТЫ (хлорогеновая, кофейная, шикимовая, галловая, протокатеховая и др.) стимулируют работу печени и почек, обладают противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием.

Фенолокислот много в яблоках, грушах, айве, барбарисе и бруснике.

АНТИОКСИДАНТЫ – вещества, которые связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней среды. Свободные радикалы способствуют старению кле-

ток, в том числе головного мозга, ускоряют старение организма, провоцируют развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, вызывают развитие сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета и катаракты, снижают иммунитет, способствуют возникновению злокачественных опухолей. Особенно в них нуждаются люди пожилого возраста.

Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (медь, цинк, селен).

Антиоксиданты в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ. Некоторые вещества, входящие в состав растений, убивают или угнетают различных болезнетворных микроорганизмов. К ним относятся органические кислоты, пектины, дубильные вещества и эфирные масла. Органические кислоты создают в желудочно-кишечном тракте неблагоприятную среду для микробов, дубильные вещества оседают на жгутиках бактерий и вызывают коагуляцию их белков, пектины поглощают токсичные

вещества и клетки микробов и выводят их из организма, эфирные масла губительно действуют на микробов, находящихся в воздухе.

В составе растений также имеются специфические антибактериальные вещества (парасорбиновая, сорбиновая и бензойная кислоты). Много их в плодах красной рябины и брусники.

Некоторые вещества, содержащиеся в растениях, способны выводить из организма радиоактивные элементы. Это, прежде всего, флавонолы и антоцианы.

Витамины способствуют исправлению разрушений, которые наносят радиоактивные облучения (например, витамины С и Р восстанавливают нарушенную излучением проницаемость кровеносных сосудов, фолиевая кислота восстанавливает нарушенные процессы кроветворения, витамин К восстанавливает свертываемость крови). Очень полезны после облучений и другие витамины, особенно, каротин, В2 и Е. Для профилактики лучевой болезни большое значение имеют также серотонин, амигдалин и некоторые другие соединения.

Антибиотические вещества растений предупреждают развитие вторичных инфекций после облучений.

Кроме того, в растениях содержится большое количество других органических соединений, полезных для нашего организма.

Кроме рассмотренных органических соединений нашему

организму также необходимы неорганические вещества, которые должны быть в легкоусвояемой форме, и которые мы также получаем с пищей.

НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (макро— и микроэлементы). Неорганические вещества играют важную роль в обмене веществ, поддерживают слабо-щелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.), участвуют в синтезе различных ферментов и построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена веществ (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение, свертываемость крови и активность витаминов, предотвращают развитие многих заболеваний. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами.

Основные из этих элементов, которые необходимы нашему организму: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенсируется избытком других. Недостаток любого из них приводит к развитию различных серьезных заболеваний.

Все эти элементы находятся в животной и растительной

пище в легкоусвояемой биологической форме.

1. Калий обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность ферментов, снижает кровяное давление, препятствует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов. Калием богаты: курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, дрожжи, финики, миндаль, фундук, грибы и шоколад, меньше его – в рыбе, мясе, кальмарах, овсяной крупе, зеленом горошке, помидорах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

2. Кальций играет большую роль в образовании костной ткани, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и работу эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие на организм.

Больше всего его содержится в сырах, зелени петрушки, молоке, твороге, фасоли, зеленом луке, черносливе, гречне-

вой и овсяной крупе, кресс-салате и капусте.

3. Фтор участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, регулирует обмен веществ, стимулирует деятельность некоторых ферментов, отвечает за нормальное состояние связок.

Основной источник этого элемента – питьевая вода. При недостатке фтора в воде необходимо пополнять его за счет продуктов питания. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах (креветки, кальмары и др.), печени и орехах, меньше его – в мясе, овсяной крупе, фасоли, сое, чае, зелени петрушки, укропе, овощах и фруктах.

4. Магний регулирует углеводный обмен веществ, сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.

Больше всего его в отрубях, пшенице, овсяной и пшеничной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

5. Фосфор участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма, входит в состав тканей мозга, регулирует обмен веществ в нервной и мозговой тканях, в мыш-

цах, печени и почках, участвует в синтезе гормонов, ферментов, костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме).

Больше всего его в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и курином мясе.

6. Железо входит в состав гемоглобина крови, миоглобина мышц и некоторых ферментов, участвует в тканевом дыхании организма, регулирует работу сердечнососудистой, мышечной и нервной систем.

Этим элементом богаты печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика, индейка, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшенная, ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

7. Натрий участвует в водном, внутриклеточном и межтканевом обменах веществ, регулирует осмотическое давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, деятельность мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты, влияет на деятельность сердечной мышцы.

В организме его, как правило, достаточно и получаем мы его в виде поваренной соли. Небольшое его количество содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках и крупах.

8. Йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет.

Лучшими источниками йода являются: плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшенная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград, яблоки и некоторые другие продукты питания.

– **Медь** принимает участие в формировании костной ткани, процессах кроветворения, способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов, влияет на обмен углеводов.

Этот элемент накапливается в проростках злаков, крупах (овсяной, гречневой и пшенной), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

10. Цинк регулирует деятельность печени, селезенки, гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков, процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, способствует усвоению углеводов, повышает им-

мунитет, обеспечивает нормальную потенцию.

Больше всего этого элемента содержится в овсяной крупе, фасоли, горохе, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

11. Хром играет важную роль в процессах обмена веществ (углеводного и белкового), регулирует уровень холестерина в крови, принимает участие в транспортировке глюкозы в ткани. Особенно этот элемент необходим людям страдающим ожирением, атеросклерозом и сахарным диабетом.

Хромом богаты проростки пшеницы, кресс-салат, персики, соя, горох, фасоль, свекла, грибы, вишня, говяжья печень, салат, морковь, зеленый лук, мясо, птица, перловая крупа и хлеб грубого помола.

12. Молибден входит в состав некоторых ферментов, принимающих участие в окислении пуринов. Дефицит молибдена у людей не установлен, а избыток его в организме приводит к развитию подагры. Его много в бобовых, зерновых и некоторых листовых овощах.

13. Хлор принимает участие в образовании соляной кислоты желудка, регулирует водный обмен, осмотическое давление и кислотно-основное состояние крови. В организм он поступает, в основном, в виде поваренной соли. Дефицит хлора в организме человека не установлен.

14. Сера участвует в обмене белков, жиров и углеводов, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина и витамина В1, способствует обезвреживанию различных ядовитых

веществ в печени.

Она входит в состав многих продуктов питания.

15. Кобальт, марганец, никель, кремний, ванадий и др. Все эти элементы необходимы для нормального обмена веществ. При недостатке их в организме развиваются нарушения со стороны различных органов, возникает катаракта. Марганец регулирует деятельность клеток, литий – анти-стрессовый элемент, кобальт обеспечивает синтез витамина В12, при недостатке которого возникает белокровие, селен считается элементом «молодости», так как, являясь антиоксидантом, замедляет процессы старения.

Селен в продуктах питания встречается довольно редко (куриная печень, свинина, говядина, рыба, яйца, грибы, лук, жимолость, хлеб с отрубями и некоторые др.).

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье, в рацион питания любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все эти элементы питания. Чем разнообразнее будет ваше меню, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами.

Обязательно нужно включать растительную пищу, которая не только положительно влияет на органы пищеварения, но и оздоравливает весь наш организм, а также влияет на продолжительность нашей жизни.

Дефицитом любого из этих элементов питания может быть спровоцировано развитие различных заболеваний,

в том числе, болезней почек и мочевого пузыря.

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Питание при заболеваниях почек должно быть четырехразовое, с учетом характера основного заболевания, формы и стадии процесса, степени нарушения функции почек и состояния других органов.

Общие принципы диеты для всех больных, страдающих заболеваниями почек, мочевого пузыря и мочеточников:

– Питание должно быть полноценным и содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, но количество белков и поваренной соли ограничивают.

– Необходимо исключить или ограничить употребление уксуса, хрена, горчицы, перца, алкогольных напитков, рыбных и мясных консервов, пряностей, копченостей, маринадов, острых и раздражающих блюд, а также продуктов, содержащих консерванты, красители, ароматизаторы и другие химические ингредиенты и ГМО.

– Как можно чаще нужно включать в рацион питания продукты, обладающие мочегонным действием: арбузы и их семена, баклажаны, кабачки, бананы, груши, яблоки, барбарис, айву, дыни, ананасы, землянику, капусту, клюкву, крыжовник, морковь, салат, смородину, чернику, тыкву, укроп и петрушку. Очень полезно при заболеваниях почек и мочевого пузыря употреблять плоды черной бузины, голубику,

виноград, лимоны, инжир и жимолость.

Диета всегда должна согласовываться с лечащим врачом, который вносит коррективы в рацион питания больного, в зависимости от заболевания, его тяжести и сопутствующих болезней.

1. Диета при пиелонефрите и пиелите

В рационе питания больного необходимо уменьшить потребление соли и белка, но увеличить количество жидкости (до 2 л в сутки для взрослого человека, пить в течение дня небольшими порциями).

В первые 1 – 2 дня заболевания разрешаются только травяные чаи, овощные отвары, компоты, некислые морсы и соки, некрепкий сладкий чай и минеральная вода.

Затем, по мере стихания процесса, вводят в рацион питания фрукты, дыни, арбузы, овощи (кабачки и др., в отварном и протертом виде), фрукты, ягоды, соки и компоты, компоты из изюма и кураги, кисели, отвар шиповника, потом – овощные, молочные и крупяные супы, вегетарианские борщи, щи и свекольники, обезжиренное молоко и кисломолочные продукты, творог, яичный белок.

Примерно через 10 дней после начала заболевания в меню добавляют отварную нежирную говядину, телятину, птицу и рыбу, паровые котлеты, тефтели, голубцы, запеканки, яйца, неострый сыр, салаты и винегреты, блюда из круп и ма-

каронных изделий, бессолевой белый и серый вчерашний хлеб, несдобные мучные изделия, немного сливочного масла, клюквенные и брусничные морсы, мочегонные чаи. Все блюда готовить на пару или в отваренном виде. Еще позже вводятся сырые овощи, мед, варенье и сахар.

В острый период заболевания необходимо исключить наваристые супы и бульоны, жареные, жирные, соленые и острые блюда, консервы, острые закуски, приправы и специи, соления и маринады, животные жиры, сдобную выпечку, свежий хлеб, торты и пирожные, кофе, газированные и спиртные напитки, блюда из грибов и бобовых.

Питание дробное, 5 – 6 раз в день, небольшими порциями.

При хроническом пиелонефрите необходимо исключить: мясные и рыбные бульоны и супы, животные жиры (говяжий, свиной и бараний), редьку, редис, цветную капусту, лук, чеснок, сельдерей, салат, шпинат и щавель. Нужно ограничить потребление соли, сливочного масла, сметаны и сливок.

В период ремиссии можно употреблять: кефир, йогурт, ряженку, творог, нежирную сметану, неострый сыр, вареные яйца, овощные и крупяные вегетарианские супы, нежирную отварную говядину и рыбу, мясо кролика и курицы, растительные и сливочное масло, блюда из круп, овощей и фруктов, макаронные изделия.

2. Диета при мочекаменной болезни

Общие принципы этой диеты: нужно выпивать 2 – 2,5 л жидкости в сутки, в виде обычной кипяченой воды, морсов и соков. Полностью исключаются: чай, кофе, какао, пиво и спиртные напитки. Минеральную воду употреблять только с разрешения лечащего врача, в зависимости от химического состава камней. Рацион питания должен быть сбалансирован по всем основным элементам питания, содержать достаточное количество фруктов, овощей и ягод, как можно больше употреблять арбузов.

Нужно исключить все пряности, майонез, острые закуски, соусы и приправы, алкогольные напитки.

Диета зависит от химического состава камней и корректируется лечащим врачом, на основании проведенных анализов, с учетом тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

Диета при гломерулонефрите.

Диету при остром гломерулонефрите назначает лечащий врач, с учетом поражения почек, тяжести заболевания и сопутствующих болезней. При тяжелой форме острого гломерулонефрита диета начинается с разгрузочных дней.

При хроническом гломерулонефрите питание должно быть дробным, 5 – 6 раз в день, строго по часам, небольшо-

ми порциями. Нужно полностью исключить: все пряности и пряные травы, острые приправы, мясные и рыбные бульоны, жирные сорта мяса, птицы (утка и гусь) и рыбы, копчености, консервы, соленья и маринады, шпинат, щавель, алкогольные и газированные напитки.

В рацион питания должны быть постоянно включены продукты, богатые калием (см впереди), салаты из овощей, заправленные растительным маслом, нежирные мясо (телятина) и рыба, мясо кролика, индейки, телятина, курица, молоко и кисломолочные продукты, блюда из них, творог, немного сливочного масла, растительные масла, блюда из круп (каши и др.), яйца всмятку, любой хлеб, соки, компоты, морсы, некрепкий чай, немного сладостей. Пища отваривается, готовится на пару или запекается.

3. Диета при цистите и уретрите

При остром цистите и уретрите, когда повышено мочеотделение, нужно увеличить в рационе питания количество жидкости до 2 – 2,5 л в день в виде соков (кроме томатного), морсов (особенно клюквенных и брусничных), компотов, минеральной воды и травяных чаев, с добавлением меда.

В рацион питания нужно включать большое количество овощей (особенно арбузов, дынь, огурцов, кабачков, тыквы, моркови, капусты, сельдерея, спаржи и петрушки), фруктов (особенно винограда и груш) и ягод (особенно крыжовни-

ка), растительные масла (лучше оливковое) и орехи. По мере стихания процесса в меню включают молоко и кисломолочные продукты, творог, несоленые сорта сыра, а еще позже – мясо и рыбу, цельнозерновой хлеб.

Необходимо исключить из рациона питания жареные блюда, соленья и маринады, копчености, консервы, острые, кислые и соленые блюда, помидоры, щавель, очень кислые фрукты и ягоды (за исключением клюквы и брусники), хрен, редис, редьку, чеснок, лук, крепкий чай и кофе, спиртные напитки.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ИХ ФИТОТЕРАПИЯ

Заболевания почек, мочевого пузыря и мочеточников встречаются довольно часто. Рассмотрим, какие же болезни этих органов наблюдаются у людей чаще всего.

Пиелонефрит и пиелит

Пиелонефрит – воспаление почечных лоханок и мозгового слоя почек, вызванное стрептококками, стафилококками, энтерококками, кишечной и синегнойной палочками, протеем и другими болезнетворными микроорганизмами, которые попадают в почки из низлежащих отделов (уретры, мочевого пузыря), по мочевым путям, с током крови или лимфы из других очагов инфекции в организме. Очень часто заболевание протекает бессимптомно и выявляется случайно, при сдаче на анализ крови и мочи.

Различают множество форм пиелонефрита. Он может быть острым и хроническим, односторонним или двусторонним, первичным или вторичным. Острый пиелонефрит может быть серозным или гнойным, очаговым инфильтративным или диффузным инфильтративным.

Симптомы острого пиелонефрита: резко повышается температура тела до 38 – 40 градусов, появляется озноб, слабость, общая разбитость, обильное потоотделение, головная боль, боли в мышцах и пояснице (обычно с одной стороны), мочеиспускание не нарушено, могут присоединиться тошнота и рвота, в моче появляются гной или кровь.

Недолеченный пиелонефрит переходит в хроническую форму.

Симптомы хронического пиелонефрита: общая слабость,

головная боль, отсутствие аппетита, учащенное и болезненное мочеиспускание, недержание мочи, ноющие тупые боли в пояснице, поднимается кровяное давление.

Факторы, способствующие развитию пиелонефрита: беременность, аденома предстательной железы, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, различные хронические инфекции, слабый иммунитет и частое переохлаждение организма. Чаще всего пиелонефритом болеют дети в возрасте до 7 лет.

Осложнения пиелонефрита: почечная недостаточность, абсцесс почки, сморщивание почки, пионефроз (гнойное расплавление паренхимы почки), паранефрит (гнойное воспаление околопочечной клетчатки), сепсис и некоторые другие.

Пиелит – воспаление только почечной лоханки. Он может быть острым или хроническим, односторонним или двусторонним.

Симптомы, как при пиелонефрите. Без должного лечения пиелит переходит в пиелонефрит, когда воспалительный процесс с почечной лоханки переходит на мозговой слой почки.

При обнаружении у себя симптомов этих заболеваний нужно срочно пройти обследование у врача. Ставит точный диагноз и назначает лечение врач, на основе симптомов и анализов.

Дополнительно к назначениям лечащего врача и только с его разрешения можно применять некоторые средства на-

родной медицины:

* Средство для лечения пиелонефрита: взять 1 ст. л. семян моркови, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 – 1 минут и пить вместо чая, с добавлением меда по вкусу, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

* Вылечить пиелонефрит помогает следующее средство: взять 1 ч. л. семян петрушки, залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, потом процедить и пить по 0,5 стакана настоя, 2 – 3 раза в день. Лечиться до выздоровления.

* При пиелонефрите полезно принимать следующее средство: взять по 2 ст. л. плодов красной рябины и шиповника, травы чабреца и листьев черной смородины, 1 ч. л. семян укропа, перемешать, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, утром процедить и принимать по 1 стакану настоя, 2 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

* Средство для лечения острого пиелонефрита: взять поровну листья крапивы двудомной, траву тысячелистника и пастушьей сумки, тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и принять в течение дня, за несколько приемов, небольшими глотками, за 30 минут до еды, по мере стихания процесса принимать по 1/3 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

* При хроническом пиелонефрите полезно 2 раза в год

(весной и осенью проводить по 1,5 месяца профилактические курсы лечения: взять по 1 ч. л. листьев толокнянки, листьев березы, травы спорыша, плодов шиповника и кукурузных рылец, 1 ст. л. корней шиповника (все высушено и измельчено), перемешать, залить 2 стаканами кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана, 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* Эффективное средство для лечения хронического пиелонефрита: взять по 30 г цветов василька синего и травы хвоща полевого, по 20 г корня солодки и плодов можжевельника, по 10 г семян петрушки и листьев вахты (все высушено и измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, потом поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить в течение 1 минуты, процедить и принять в течение дня за 4 – 5 приемов. Курс лечения – 1 месяц.

* Вылечить хронический пиелонефрит помогает следующее средство: взять по 30 г листьев брусники и корня одуванчика, по 20 г почки березы, траву вероники, цветы ромашки аптечной и листья крапивы двудомной (все высушено и измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, потом поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить в течение 1 минуты, процедить и принять в течение дня за 4 – 5 приемов. Курс лечения – 1 месяц.

* Средство для лечения пиелонефрита: взять по 20 г листьев земляники лесной, березы и крапивы двудомной, плодов шиповника. 10 г плодов петрушки (все высушено и измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день, в течение 3 – 4 недель.

* Эффективное средство для лечения острого пиелонефрита: взять по 1 ст. л. кукурузных рылец, семян подорожника и корня солодки (все высушено и измельчено), перемешать, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, процедить и принимать 1 раз в день, утром натощак, в течение 1 недели.

* Для лечения хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей с успехом применяется следующее средство: взять по 20 г цветов календулы и травы тысячелистника, по 15 г корней стальника полевого и листьев березы, по 10 г травы крапивы двудомной, плодов фенхеля обыкновенного и травы хвоща полевого (все высушено и измельчено), перемешать. Затем 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 8 часов в термосе, процедить и принимать по 1/3 – 1/4 стакана настоя, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Гидронефроз и анурия

Гидронефроз – это затруднение отхода мочи вследствие различных причин (врожденные аномалии развития мочеиспускательного канала, закупорка его камнем, сужение этого канала, опухоли, перегибы мочеточника, гипертрофия простаты у мужчин и др.), что может привести в атрофии тканей почки, нарушению ее деятельности и к гибели.

Анурия – полное прекращение мочеиспускания вследствие различных причин.

Симптомы гидронефроза: тяжесть, тупая распирающая боль в боку, уменьшение количества мочи. При одностороннем гидронефрозе заболевание может протекать бессимптомно.

При обнаружении у себя симптомов анурии или гидронефроза нужно немедленно обратиться к врачу, который поставит точный диагноз и назначит лечение. Эти заболевания очень тяжелые и могут привести к гибели почек, поэтому самолечение недопустимо. Лечение и диету назначает врач, с учетом тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

Почечная недостаточность

Почечная недостаточность – нарушение функции почки, сопровождающееся резким уменьшением выделяемой мочи или полным ее прекращением, которое без должного лечения может привести к гибели почек. Она может быть острой и хронической.

Причины, вызывающие острую почечную недостаточность: отравление солями ртути, висмута, мышьяка, серной и др. кислотами, употребление высоких доз некоторых лекарственных препаратов (сульфаниламидов, барбитуратов, пахикарпина и др.), отравление растительными ядами, некоторые заболевания (холера, сепсис, брюшной тиф, тяжелая форма острого гастроэнтерита и гломерулонефрита).

Симптомы острой почечной недостаточности: резко уменьшается количество отделяемой мочи или полностью прекращается (см гидронефроз и анурия), отмечается слабость, общее недомогание, тошнота и рвота, нервное возбуждение, бессонница или сонливость, развиваются колит, гастрит, зуд кожи, одышка, отек легких, нарушения со стороны сердечнососудистой системы. Без срочно начатого лечения заболевание на 5 – 20 день заканчивается смертью.

При обнаружении начальных симптомов данного заболевания нужно срочно обратиться к врачу, который поставит точный диагноз, назначит лечение и диету.

Заболевание очень тяжелое, поэтому самолечение недопустимо.

Хроническая почечная недостаточность развивается в результате какого-либо хронического заболевания почек (пиелонефрит, гломерулонефрит и др.).

Симптомы хронической почечной недостаточности: общая слабость, быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, нарушение сна, затем появляются тошнота, рвота, зуд кожи, расстройства стула, сонливость днем и бессонница ночью, резкое ухудшение общего состояния, отмечаются судорожные подергивания отдельных мышц, появляются нарушения со стороны сердечнососудистой системы. Заболевание развивается медленно, от нескольких недель до 3 – 5 лет.

При обнаружении у себя первых симптомов заболевания нужно пройти обследование у врача, который поставит точный диагноз, назначит лечение и диету, с учетом возраста больного, тяжести заболевания и сопутствующих болезней. Самолечение недопустимо, так как заболевание очень тяжелое.

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.