

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при мочекаменной
болезни

Ирина Вечерская
100 рецептов при мочекаменной
болезни. Вкусно, полезно,
душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9751095

Ирина Вечерская. 100 рецептов при мочекаменной болезни. Вкусно, полезно, душевно, целебно: ЗАО «Издательство Центрполиграф»;

Москва; 2014

ISBN 978-5-227-05356-5

Аннотация

При разных заболеваниях назначается разная диета. Данная книга расскажет о том, как питаться при мочекаменной болезни. В зависимости от вида камней и протекания заболевания назначается специальный курс лечения. Приведенные в книге народные рецепты и правильно подобранная диета помогут облегчить течение болезни и избежать рецидивов. Так как существует три основных вида камней: ураты, оксалаты и фосфаты, питание при каждой разновидности должно содержать разный набор продуктов. Книга предлагает кулинарные рецепты и диеты для каждой разновидности недуга. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	5
Лечение камней в почках народными средствами	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Вечерская
100 рецептов при
мочекаменной болезни.

Вкусно, полезно,
душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

* * *

Предисловие

Патология обмена веществ, характеризующаяся наличием камня или камней в почках и мочевых путях, является мочекаменной болезнью. Мочекаменная болезнь связана с образованием в мочевых органах, преимущественно в почках, солевых «камней» – мочекислых, щавелевокислых, фосфорнокислых.

Причины: нарушение обмена веществ, неправильное питание, переизбыток, недостаток в пище витамина А и переизбыток витамина D, инфекционные и другие заболевания выделительной системы.

Образование мочевых камней чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Обычно заболевание развивается у людей молодого и среднего возраста. Причины образования мочевых камней – нарушение водно-солевого обмена функции эндокринных желез, нарушение оттока мочи, инфекции почек и мочевыводящих путей. Величина камней может быть разной – от песчинки до размера апельсина. Камни различаются по составу. Большинство из них содержит кальций, мочевую кислоту, фосфаты и/или оксалаты. В процессе возникновения камней играют роль нарушения обмена веществ: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты (оксалатные камни), мочевой кислоты и реже аминокислот, а также инфекции, врожденные аномалии почек и мочевых

путей.

Камни могут образовываться из солей мочевой кислоты (ураты), щавелевой кислоты (оксалаты), фосфорной кислоты (фосфаты). Встречаются смешанные камни из солей всех или двух перечисленных кислот.

Образование камней различного рода в органах мочевыделительной системы в медицине и называется мочекаменной болезнью. В зависимости от вида камней и протекания заболевания назначается специальный курс лечения. Существует три основных вида камней: ураты (из солей мочевой кислоты), оксалаты (из щавелевой кислоты) и фосфаты (из фосфорной кислоты).

В любом случае питание при мочекаменной болезни должно быть направлено на устранение из рациона питания продуктов, способствующих образованию камней.

Учитывая, что камни в почках могут иметь разное происхождение, диета при камнях в почках может содержать разный набор продуктов. Они подбираются строго индивидуально.

Важное значение при почечнокаменной болезни имеет питьевой режим. В сутки больным следует выпивать не менее 10 стаканов чистой воды. Она способствует снижению концентрации мочи, а частые мочеиспускания могут привести к выходу небольших камней. Также при обильном питье процесс камнеобразования несколько замедляется.

Полезны: арбуз, березовый сок, брусника (ягоды, сок), ви-

ноград (ягоды, сок), изюм, гранат (плоды, сок), груша (плоды с кожурой, сок), дыня, земляника, клубника, кизил, костяника, маслина (плоды, оливковое масло), морковь (корнеплоды, сок), морошка, орех грецкий, орех кедровый, рябина, смородина красная и черная, физалис, черника, яблоки (плоды с кожурой, сок).

Полезен также прием 1–3 стаканов в день некрепкого настоя чайного гриба, 1–3 ст. ложек рыбьего жира или растительного масла в день.

Следует употреблять также продукты, применяющиеся при болезнях почек или обладающие мочегонным действием: айва, ананас, вишня, ежевика, кабачки, калина, клюква, малина, огурец, персик, тыква, черешня, шелковица (тутовое дерево – плоды, сок).

Лечение камней в почках народными средствами

- Измельчите траву и цветки тысячелистника, возьмите 100 г смеси и залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Принимайте по 2 столовых ложки настоя за 15–20 минут до еды, запивая водой.

- Вымойте клубни картофеля и срежьте тонкий слой кожуры. Возьмите 2 пригоршни очисток и варите, пока они не станут мягкими. Отвар слейте и пейте 2–3 раза в день до еды по 1/2 стакана.

- Возьмите по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки, залейте смесь 1 стаканом кипятка и настаивайте, укутав, 2–3 часа. Пейте по 1 стакану приготовленного отвара за час до еды в 3 приема небольшими глотками. Можно также пить настой из одних корней петрушки, а зимой заваривать сушеную петрушку вместо свежей.

- Измельчить корнеплоды черной редьки, оставить их на 2–3 часа, затем выжать из них сок и пить 3 раза в день по 50 г. Курс лечения – до 1 месяца.

- Чтобы растворить камни в почках, пейте сок 1 лимона с 1/2 стакана горячей воды несколько раз в день. Одновремен-

но с этим выпивайте по 1/2 стакана смеси соков морковного, свекольного, огуречного 3–4 раза в день в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней) до исчезновения песка и камней в почках и мочевом пузыре.

- 200 г семян шиповника смелите, залейте 2 л холодной воды и оставьте на ночь настаиваться. Утром варите на небольшом огне, пока не останется 0,75 л жидкости, затем процедите. К 1/3 стакана этого отвара добавьте по 1 столовой ложке меда и лимонного сока, подогрейте и выпейте утром натощак. Такие же порции примите днем и вечером за 30 минут до еды. Отвар храните в холодильнике.

- Чтобы вывести камни из почек, приготовьте смесь из равных частей меда, водки, сока редьки и сока свеклы. Все тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 3–4 дня, содержимое периодически встряхивайте. Принимайте настойку по 1 столовой ложке на стакан кипятка. На один курс лечения приготовьте 1 л смеси. При необходимости курс можно повторить через 2 недели.

- При почечнокаменной болезни (оксалаты, ураты), а также глистах (острицы) 1–2 раза в день за 15 минут до еды или натощак выпивайте по 50–100 мл свежеприготовленного сока моркови. Или 2 столовые ложки тертой моркови заливайте 1,5 стакана кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, затем охладите и процедите. Принимайте отвар по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

- По 200 г водки, оливкового масла, меда, лимонного со-

ка смешать, настоять в течение 10 дней, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением хорошо взболтать. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 10–14 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить курс лечения.

- Смешайте в равных частях по объему порошок семян сельдерея и мед. Принимайте эту смесь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при почечно- и мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании.

- Для растворения камней в почках и их выведения приготовьте настой из семян моркови. Столовую ложку семян залейте стаканом кипятка, настояте 12 часов и процедите. Пейте по 1/2 стакана 5–6 раз в день до еды.

- Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист черники обыкновенной, лист толокнянки обыкновенной, кукурузные столбики с рыльцами – по 3 части, створки плодов фасоли обыкновенной – 5 частей. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи.

- Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист смородины черной – 50 г, лист земляники лесной – 30 г, цветки коровяка скипетровидного – 15 г, цветки липы сердцевидной – 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 20–25 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при почечнокаменной бо-

лезни и цистите.

- Травы горца птичьего – 75 г, лист мяты перечной – 10 г, цветки вереска обыкновенного – 10 г; столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10–12 часов в теплом месте, прокипятить 5–7 минут, остудить и, процедив, принимать по столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

- Травы хвоща полевого – 25 г, трава зверобоя продырявленного – 25 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, лист черники обыкновенной – 20 г, створки плодов фасоли обыкновенной – 20 г; столовую ложку сырья залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить и принимать по стакану в день при уратных камнях.

- Лист толокнянки обыкновенной, трава хвоща полевого, корень солодки голой – по 1 части; семена тмина обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного – по 2 части; столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, остудить, процедить и принимать по стакану 1–2 раза в день.

- Лист брусники обыкновенной – 20 г, лист смородины черной – 30 г, траву земляники лесной – 50 г – залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по стакану 3 раза в день.

- Травы фиалки трехцветной – 30 г, трава хвоща полевого – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 25 г, трава одуванчика лекарственного – 25 г, корень крушины слабительной

– 25 г; столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях.

- Корень солодки голой – 25 г, лист брусники обыкновенной – 25 г, лист березы бородавчатой – 35 г, трава копытня европейского – 15 г; столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить и принимать по стакану утром и вечером.

- Трава душицы обыкновенной – 5 г, лист мать-и-мачехи – 5 г, корень алтея лекарственного – 20 г; две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Трава чистотела большого – 30 г, трава душицы обыкновенной – 20 г, кора барбариса обыкновенного – 20 г; столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и принимать по стакану 3 раза в день при мочекислых камнях.

- Лист и корни крапивы двудомной – 50 г, корень солодки голой – 30 г; столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и выпить в 3 приема в течение дня при почечнокаменной болезни с нефритом.

- Трава донника лекарственного – 5 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, лист березы бородавчатой – 10 г, трава хвоща полевого – 15 г; две столовые ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 4–5 часов и принимать по столовой ложке 4 раза в день.

- 20–30 г травы живокости полевой залить 1 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день до еды; настой хорошо растворяет камни и песок в мочевом пузыре.

- 1,5 столовых ложки измельченных корней пырея ползучего залить 200 мл холодной воды, настаивать 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить 200 мл кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Оба настоя смешать. Пить по 100 мл 4 раза в день. Применять при ревматизме, подагре, желчно – и мочекаменной болезнях, заболевании мочевого пузыря, воспалении мочеиспускательного канала, задержке и недержании мочи, заболевании дыхательных путей, нарушении обмена веществ.

- Соединить ингредиенты в указанных количествах: траву петрушки огородной – 20 г, листья толокнянки обыкновенной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, корень одуванчика лекарственного – по 15 г; плоды аниса обыкновенного, траву пастушьей сумки – по 10 г. Залить 10 г сырья в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нафевать на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2–1/3 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.

- 1–2 столовые ложки травы горца птичьего (спорыша) залить 200 мл кипятка, настаивать на кипящей бане 15 минут, остудить, процедить, остаток отжать, довести объем до пер-

воначального, долив кипяченой воды. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

- 2 столовые ложки брусники залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день. Хранить в холодильнике не более суток.

- Чайную ложку травы (веточек) плауна булавовидного залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при песке и камнях в мочевом пузыре.

- Чайную ложку измельченных кукурузных столбиков с рыльцами залить 200 мл кипятка и парить 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 6 месяцев.

- 2 столовые ложки цветков липы мелколистной залить 400 мл горячей кипяченой воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1–2 стакана при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.

- 20 г листьев или корней крапивы двудомной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

- Чайную ложку почек сосны обыкновенной отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.

- Соединить ингредиенты в указанных количествах: корень марены красильной – 20 г; трава стальника полевого,

травы ортосифона (почечный чай), цветки ромашки аптечной, семена укропа огородного – по 15 г; листья березы повислой, трава хвоща полевого – по 10 г. Залить 10 г сырья стаканом кипяченой воды в эмалированной кастрюле, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3–1/4 стакана небольшими глотками 3 раза в день как мочегонное средство.

- Корки арбуза нарезать небольшими кусочками, высушить в тени или духовке, измельчить, залить водой (1:1), кипятить на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

- Чайную ложку травы хвоща полевого заварить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить и выпить утром за 30 минут перед едой. Повторять 2–3 месяца. Камни размягчаются и превращаются в песок, который постепенно выйдет с мочой.

- Нарезать лук, наполнить им 1/2 бутылки, залить доверху спиртом или водкой, настоять в теплом месте или на солнце 10 дней, процедить. Пить по 1–2 столовых ложки 2 раза в день перед едой.

- Взять по 1 части плодов петрушки, плодов можжевельника и плодов аниса, по 6 частей цветков ландыша и листа березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить и вы-

пить в 3 приема в течение дня при мочекаменной болезни.

- Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать при мочекаменной болезни по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

- Залить 1 чайную ложку кукурузных пестиков и рылец 1 стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 6 месяцев при мочекаменной болезни.

- Рыльца кукурузы оказывают выраженное мочегонное действие. Длительный прием их настоя (3—4 месяца) способствует растворению камней в мочеточниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром месте их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

- Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при мочекаменной болезни.

- Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки прямостоячей (калгана), плоды можжевельника, траву золотой розги, корневища пырея, корень стальника полевого, траву чабреца, плоды фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при мочекаменной болезни.

- Взять по 2 части травы зверобоя продырявленного и травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при уратных камнях. Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, остудить, процедить и выпить сразу весь настой. Принимать при отхождении песка и камней. Постараться как можно дольше задерживать мочеиспускание.

- Взять по 2 части корневища аира обыкновенного, листа брусники обыкновенной, корневища пырея ползучего, травы репешка обыкновенного, по 1 части цветков пижмы обыкновенной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером. Взять 2 части плодов шиповника коричневого, по 1 части листа березы повислой, листа брусники, кукурузных рылец и листа толокнянки. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Помогает при отеках.

- Взять в равных частях лист толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить и пить по 0,25 стакана 3–4 раза

в день через 1 час после еды. Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в духовке ночь, утром прокипятить в течение 10 минут на малом огне и настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 30 минут при воспалении и камнях мочевого пузыря.

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.