

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

**народные рецепты
ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ
И ПОЧЕЧНОКАМЕННОЙ
БОЛЕЗНИ**



Юрий Константинов
Народные рецепты
при желчнокаменной и
почечнокаменной болезни
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9753896

*Народные рецепты при желчнокаменной и почечнокаменной
болезни. / Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05374-9*

Аннотация

Если ваше здоровье пошатнулось и поставлен неутешительный диагноз – желчнокаменная или почечнокаменная болезнь, то не отчаивайтесь. Всегда можно облегчить свое состояние и избежать осложнений и рецидивов, откорректировав образ жизни, подобрав правильную диету и подключив помимо прописанных врачом медикаментозных препаратов народные способы лечения. Об этом и пойдет речь в нашей книге. Из нее вы узнаете: откуда берутся камни в желчном пузыре и почках, какова профилактика их возникновения, как провести чистку организма, что можно и нельзя есть при вашем диагнозе, чем может помочь народная медицина и многое другое.

Содержание

Предисловие	4
Обращение с лекарственными растениями	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юрий Константинов

Народные рецепты

при желчнокаменной и почечнокаменной болезни

Предисловие

У здорового человека в теле камней не бывает. Их формирование в любом органе – всегда результат патологических процессов, сбоев в работе. Такие образования имеют различный химический состав, могут появляться в почках и мочевом пузыре, желчном пузыре, кишечнике.

Желчный пузырь – это своего рода цистерна, которая забирает желчь и делает ее более густой, концентрированной. Примерно один раз в 80 минут – сбрасывает ее в двенадцатиперстную кишку. В некоторых случаях формируется слишком концентрированный раствор, из которого иногда и образуются конкременты – камни.

Поводом для беспокойства являются тяжесть в животе после еды, диспепсия (вздутие и распирающее живота, громкое урчание), боль в правом подреберье (иногда она отдает в правую лопатку и правую ключицу).

Камни могут формироваться в почках человека, это заболевание называется – мочекаменная болезнь (МКБ). Считается, что она имеет не только медицинское, но и социальное значение, так как наиболее часто встречается у людей трудоспособного возраста – 30–50 лет. Вызывают мочекаменную болезнь нарушения обмена веществ. При этом роль пускового механизма может играть множество факторов. Большое значение имеет наследственная предрасположенность, также играют роль условия труда и быта, климат, качество и количество пищи, внутренние факторы – различные заболевания и патологические процессы в организме человека.

Для профилактики образования камней в организме следует проводить комплексное очищение организма.

Если вы чувствуете, что с вашим организмом что-то не так, вероятно, в нем скопились токсины – причина многих болезней. Постарайтесь освободиться от них.

Признаки загрязненности организма:

Появились отеки, головокружение, тошнота, желудочно-кишечные расстройства, бело-желтый налет на языке – ваша печень перегружена токсическими веществами.

Цвет мочи потемнел или стал мутным, появилась боль при мочеиспускании, количество мочи меньше потребляемой жидкости – следует почистить почки.

Мучают запоры, газы, появились вздутия – желудочно-кишечный тракт засорился.

Насморк, частое чихание, нос закладывает, синусит заму-

чил – ваши легкие перегружены токсическими веществами.

Если вас замучили частые простуды, появились признаки повышенной утомляемости, отеки, темные круги под глазами, появился целлюлит – ваша лимфатическая система перегружена.

Когда засорен какой-либо орган, его следует очищать. Если перегружены токсинами несколько систем или органов, придется прибегнуть к комплексному очищению.

Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды, так как только вода способствует выведению из организма ядов. Без большого количества воды происходит дополнительное самоотравление организма, и вместо пользы мы только дополнительно наносим вред организму.

Питание при любых формах очищения должно оставаться полноценным, не обедняющим организм.

Прежде всего, нужно отказаться от вредной пищи или, по крайней мере, свести потребление такой пищи к минимуму. Переход на так называемую натуральную диету позволяет вообще не проводить специальную чистку, однако выдерживать такой принцип питания долгое время довольно сложно. Поэтому «натурально» можно попробовать питаться хотя бы одну неделю в месяц. А остальное время жить, как обычно. Прежде всего, откажитесь от полуфабрикатов, ведь никогда не известно, что там намешано. Во-вторых, отказ от мяса, ведь в высококалорийной пище всегда избыток гормо-

нов (перед забоем животное всегда выбрасывает в организм внушительную порцию адреналина). В-третьих, отказ от алкоголя, кофеина, никотина и лекарств. Кроме того, на время стоит забыть о рафинированных продуктах и продуктах глубокой обработки и есть только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, а из сладостей только мед и сухофрукты. В любом количестве можно употреблять кисломолочные продукты, но при этом свести к минимуму потребление молока и сливочного масла. Готовить пищу только посредством варки или запекания. И самое главное – много пить воды! В течение первых трех дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины. Через пять дней запускаются восстановительные функции, а если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

К очищению организма нужно готовиться разумно. Важно заранее запланировать мероприятия по очистке, чтобы не было желания сорваться, не доведя процедуру до конца. Проверено, что, сорвавшись один раз, начать все заново уже невероятно сложно.

Подбирайте максимально комфортные методы очищения. Помните, что любые процедуры, которые требуют от человека отказа от привычного образа жизни, являются стрессом. Поэтому, если какой-то из способов очищения вам не подходит, но вы его применяете, пользы от этого будет мало, а вот депрессия обеспечена.

Прежде чем начинать очищение, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии любых хронических заболеваний. Важно исключить возможные противопоказания. Ведь, к примеру, проводить интенсивную чистку категорически противопоказано беременным и кормящим женщинам.

Очищение организма нужно начинать с чистки кишечника, где, собственно, и начинается зашлаковывание всего организма. И во время очищения следите за тем, чтобы не было запоров. Для их устранения можно воспользоваться следующими рецептами. К примеру, каждое утро натощак выпивать 1 стакан свежевыжатого морковного сока. Или съедать до завтрака половинку отваренной и натертой свеклы, смешанной со столовой ложкой растительного масла. В течение дня можно съедать по 1–2 столовые ложки ржанных отрубей, заваренных кипятком. Отлично помогает и выпитый перед сном или утром натощак стакан свежего кефира с добавлением столовой ложки растительного масла.

Любые очищения следует проводить не более двух раз в год. Если проводить чаще, можно навредить организму. Лучше всего чиститься во время весеннего поста перед Пасхой и в осеннезимний Рождественский пост.

Помните, что во время чистки могут возникать головные боли, тошнота, слабость. Эти явления временные и они довольно быстро проходят.

Для достижения максимального эффекта во время курса

по очищению организма запишитесь на массаж, обязательно делайте утреннюю гимнастику и в целом старайтесь вести более подвижный образ жизни.

К чистке организма лучше готовиться заранее. Где-то за месяц до этого из рациона лучше исключить жирную, жареную, очень соленую, острую и прочую особо вредную пищу. За две недели идеально отказаться от мяса и животных жиров. Идеально перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты. Если это еще не вошло в привычку, значит возьмите за правило не есть за 2–3 часа до сна. Идеально последний прием пищи должен быть до 8 часов вечера.

Чистку рекомендуется начинать (а в идеале и заканчивать) с голодания или монодиеты. Хотя голодание – это уже мощное очищение. Просто за день до чистки проведите одностороннюю голодовку с большим количеством жидкости. В течение дня выпивайте 5–6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом. Не менее эффективным началом чистки являются монодиеты или разгрузочные дни на сырых фруктах и овощах, кефире или твороге. Также можно перед началом очистки применить «мини» голодание: утром после пробуждения выпить смесь из одной столовой ложки английской соли, разведенной в стакане кипяченой воды, с добавлением сока от двух лимонов. Через полчаса взять полстакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока, разбавленного половиной стакана чистой воды, и выпить. В течение дня раз-

бавленный сок нужно пить каждый час.

Проверить, как идет процесс чистки, довольно легко. Соберите вечером в баночку немного мочи, а утром увидите в ней весь «мусор» – кристаллики разной величины от темно-оранжевого до черного цвета. А для получения более убедительных доказательств эффективности очищения можно до начала очищения и после его завершения сделать анализ мочи. Лечебный эффект будет очевиден.

На самом деле, существует довольно много продуктов, употребление которых (или отваров из них) позволяет заметно ускорить процесс очистки организма.

Так, к примеру, работе печени помогают: календула, петрушка, лопух, артишоки, яблоки, оливковое масло, огурцы, лук.

Работе лимфатической системы помогают розмарин, эхинацея, имбирь, щавель.

Вывести лишнюю жидкость из организма можно с помощью одуванчика, крапивы, петрушки, эстрагона, яблок, огурцов, кабачков, меда.

Очистить кровь помогает чеснок, репчатый лук, лук-порей, одуванчик, крапива, эхинацея.

Отличными слабительными и желчегонными средствами являются оливковое масло, лопух, цитрусовые, продукты с содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и вода.

Усиливают потоотделение календула, тимьян, чеснок, репчатый лук, горчица, зеленый чай.

Очень важно периодически устраивать очистку организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник избавляли наш организм от накопившихся шлаков и токсинов. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением, если используется комплексный подход. Большинство профессиональных диет и программ для похудения обязательно предусматривают полное и постепенное очищение организма (очищение кишечника, печени, почек, сосудов и суставов и т. д.).

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом, соблюдении прочих правил здорового образа жизни прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами, в частности, на очищение суставов от отложений солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись. Этот процесс можно ускорить.

Регулярное очищение организма – залог крепкого здоровья и долголетия. Многие уже убедились в истинности этого утверждения на собственном опыте, надо только прислушиваться к своему организму, и он вас не обманет.

Обращение с лекарственными растениями

Основным средством сохранения здоровья и борьбы с болезнями народная медицина многих стран считает лекарственные растения. Лекарства растительного происхождения лучше переносятся, побочные явления редки и более слабо выражены. Лечение травами научно обосновано.

В России лекарственные растения также применялись издавна. Лечение занимались знахари, ведуны, шаманы. После крещения Руси (988 год) Из применения лекарственных растений возникла целая система лечебных мероприятий – фитотерапия. Лечебные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных по своему составу химических веществ (алкалоидов, витаминов, ферментов, органических кислот, эфирных масел и др.), обладающих лечебным действием на организм человека. При неумелом и неумеренном употреблении трав можно не только не улучшить здоровье, но и нанести ему вред. Сбором лекарственных растений и лечением ими занимались церковнослужители, главным образом монахи. Ученые монахи составляли монастырские сочинения, включавшие сведения о лекарственных растениях.

Собирать лекарственные растения может только тот, кто хорошо с ними знаком. Нужно безошибочно их распознавать

и уметь отличить похожих на них близких, но не лекарственных видов.

Необходимо иметь сведения о географическом распространении отдельных видов лекарственных растений и об их месте обитания.

Количество и качество действующих начал, химический состав растений зависят как от вида растения, так и от условий его места обитания, времени сбора, способов сушки и условий хранения.

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

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

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

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

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

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

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

Корни, корневища, луковицы. Корни, корневища, луковицы собирают обычно в период отмирания надземных частей (конец лета и осень). Их можно собирать и ранней весной до начала отрастания надземных частей, но весной период заготовки очень короткий (несколько дней). Выкапывают их лопатами или вилами. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем промывают в воде. Промытые корни сразу же раскладывают на мешковине или бумаге и подсушивают. Затем корни очищают от остатков стеблей, мелких корешков, сгнивших частей и окончательно досушивают. Лучше это делать в тени и на сквозняке.

Все надземные части растений собирают только в сухую погоду. Если утром была роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут. Под вечер, когда снова появляется роса, сбор также прекращают. Лучшим периодом сбора лекарственного сырья является время с 8–9 до 16–17 часов. Подземные части, которые после сбора моют, можно заготавливать и при росе, и при дожде. Собранные растения тщательно перебирают, очищают от случайно попавших других видов растений, загнивших, завядших и потерявших окраску частей, комочков земли. Не следует собирать запыленные, загрязненные растения, вблизи дорог с движением транспорта.

Сушка и хранение. При несвоевременной сушке разрушаются действующие вещества, размножаются вредные микроорганизмы, что ведет к загниванию и порче сырья. Ос-

новная задача сушки – удаления из сырья влаги, в результате чего прекращаются жизненные процессы и действие ферментов. Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья. Характер сушки зависит от вида сырья. Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, чабрец, душица), сушат медленно (при температуре не выше 30–35 °С). При наличии в сырье гликозидов (в горичеве, ландыше) его необходимо сушить при температуре 50–60 °С. Сырье, содержащее аскорбиновую кислоту (плоды шиповника, листья перовцевета), сушат при температуре 80–90 °С.

В хорошую погоду сырье сушат на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, в плохую погоду – в сушилках, печах, духовках.

Различные части растений дают различный выход готовой продукции. Из 100 г сырых листьев получается лишь 20 г сухих. Вес травы (стеблей с цветками и листьями) уменьшается на 70 %, цветков – на 75 %, корней – на 65 %, коры – на 40 %.

Основными формами, чаще всего применяемыми при лечении различных заболеваний, являются настои, отвары и настойки. Настои и отвары – водные вытяжки из лекарственных растений.

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.