

№ 10, 2011

Лечим без лекарств ПОЧКИ



Ромашка справится
с циститом

Гимнастика
против энуреза

При пиелонефрите
заварите цветки липы

Содержание

Причина заболевания.....	3
Опыт читателей.....	9
Здоровье с тарелки.....	23
Фитотерапия и профилактика.....	30



Фото Erikreis | Dreamstime.com | Dreamstock.ru



Когда почкам требуется помощь...

Почки - настоящие труженицы: при весе каждой из них не более 200 г за сутки они обрабатывают до 1000 л крови! И не только очищают ее от неусваиваемых продуктов обмена веществ, но и обеспечивают гомеостаз - постоянство внутренней среды организма, участвуют в регуляции артериального давления, а в случае повреждения печени частично берут на себя и ее функцию.

ЗАСОРИВШИЙСЯ ФИЛЬТР

Виновником поражения почек может стать целый ряд заболеваний. Это как наследственные, врожденные болезни (к примеру, синдром Альпорта), так и первичные заболевания почек, такие как гломерулонефрит, пиелонефрит и другие.

Кроме того, любое поражение сосудов в конечном итоге негативно отражается и на почках. Опасность в этом плане представляют атеросклероз, высокое артериальное давление, сахарный диабет и другие. Страдают почки от нарушения обмена веществ (например, при подагре, мочекаменной болезни). Тяже-

лые заболевания других органов и систем (сердца, печени, крови и так далее) тоже сказываются на деятельности почек.

Влияют на функцию почек гормональные сдвиги: беременность, роды, аборт, нарушения менструального цикла, отмена оральных контрацептивов, климакс. Поражение клубочков почек могут вызвать некоторые лекарства: сульфаниламиды, антибиотики, антидиабетические средства, частое употребление анальгетиков. Есть ряд ядовитых веществ, которые напрямую вызывают поражение почек, например, отравление тяжелыми металлами.

ВИНОВАТО ВОСПАЛЕНИЕ

При нарушении функции почек токсины из организма не выводятся в нужном объеме. Мочевыводящие пути инфицируются, развиваются мочекаменная болезнь, пиелонефрит, гломерулонефрит, почечная недостаточность и другие болезни, в основе которых лежит воспаление почек.

Пиелонефрит - самое частое заболевание мочевыделительной системы, которое встречается



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

в любом возрасте. Основной причиной является переохлаждение: у большинства современных людей иммунитет снижен, что дает толчок для развития попавшей в почки инфекции.

Чаще всего пиелонефритом страдают женщины, поскольку мочеиспускательный канал у них короче и микроорганизмам проще добраться до мочевого пузыря и почек. У мужчин пиелонефрит встречается очень редко.

Острый пиелонефрит развивается быстро: температура тела достигает 38°C и выше, возникает сильная слабость, появляются боли в поясничной области, учащается мочеиспускание. Если острый пиелонефрит лечить сразу, то болезнь уходит и может больше никогда не вернуться. Но процесс становится хроническим, когда формируется стойкое нарушение оттока мочи.

Хронический пиелонефрит проявляется в период обострений. При этом возникают частые позывы на мочеиспускание, периодически ноет поясница, может повышаться температура. Воспалительный процесс приводит к постепенному изменению функциональных тканей почек (почечная ткань замещается соединительной). Структура почек

изменяется, и это опасно развитием почечной недостаточности.

Кроме того, пиелонефрит может осложниться **гидронефрозом** (переполнением почки мочой) с последующим нагноением (карбункулом). При таком состоянии требуется немедленное урологическое вмешательство, почку могут даже удалить. Попавшая из мочевых путей в общий кровоток инфекция способна вызвать сепсис (заражение крови).

Хронический пиелонефрит часто развивается бессимптомно, поэтому диагностировать его бывает сложно: иногда от начала болезни до постановки диагноза проходит несколько лет. Кроме общего анализа мочи, для уточнения диагноза больному проводят ультразвуковое исследование почек и мочевого пузыря.

После перенесенных на ногах простуды или гриппа можно получить неприятный сюрприз - **гломерулонефрит** (воспалительное заболевание почек иммунного характера). Причиной заболевания становится чужеродный антиген, который в организме соединяется с белками крови и образует иммунные комплексы. Иммунные комплексы откладываются в почках, и развивается иммунокомплексное воспаление.

ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Болезнь может также развиваться на фоне вирусных гепатитов В и С, герпетической инфекции, перенесенной ветряной оспы, краснухи, кори, после введения сывороток и вакцин, общения с больными животными (если у них есть грибковые заболевания), после укусов ядовитых насекомых.

Часть больных реагирует на воспаление отеками, повышением артериального давления, головными болями, болями в области сердца, одышкой. Однако у некоторых людей хронический гломерулонефрит никак не сказывается на самочувствии, и определить его можно только по результатам анализа мочи. Такое бессимптомное течение болезни очень опасно для человека, поскольку он считает себя здоровым, а в почках идет бо-

лезнетворный процесс. В результате происходит сморщивание (склерозирование) почек, что ухудшает выведение из организма азотистых шлаков и жидкости, нарушает регуляцию артериального давления, снижает выработку гемоглобина.

Хронический гломерулонефрит опасен развитием **хронической почечной недостаточности**, при которой почки уже не справляются со своей функцией. Причина такого неблагополучия - разрушение почечной ткани. В итоге плохо выводятся продукты обмена веществ, происходит интоксикация организма. Для очищения от токсинов больному требуется высокотехнологичная заместительная терапия - гемодиализ или перитонеальный диализ.

Фото А.ТИМИНОЙ.



Откуда берутся камни

Из-за **неправильного питания, стрессов, малоподвижного образа жизни, воздействия разнообразных неблагоприятных экологических факторов все чаще встречается мочекаменная болезнь (уролитиаз).**

Заболевание связано с нарушением обмена веществ, что приводит к образованию нерастворимых солей, формирующих камни. В зависимости от вида солей камни бывают уратные, оксалатные, фосфатные, смешанные, цистиновые.

Причиной образования камней могут быть инфекции мочевых путей, анатомические и патологические изменения в верхних мочевых путях, затрудняющие нормальный отток мочи из почек, а также обменные и сосудистые нарушения в организме. Недуг может возникнуть при генетической предрасположенности.

В формировании болезни нередко виноваты питание (острая и кислая пища повышает кислотность мочи, что ведет к образованию камней), состав

воды (жесткая вода с большим содержанием кальциевых солей способствует появлению уролитиаза), вредные условия труда, применение некоторых лекарств (сульфаниламидов, аскорбиновой кислоты в избыточном количестве).

У людей молодого и среднего возраста камни в основном образуются **в почках и мочеточниках**, а у пожилых и детей - **в мочевом пузыре**. Если камень перекрыл просвет мочеточника и в почке скопилась моча, то появляется острая боль в области поясницы и почек (почечная колика). Она нередко сопровождается тошнотой, рвотой.

Если камень находится в мочевом пузыре, то больного беспокоят **частые мочеиспускания** (позывы появляются при ходьбе, тряске, физической нагрузке), а также боль внизу живота, которая может отдавать в промежность, половые органы.

При постановке диагноза проводят **ультразвуковое исследование (УЗИ) и рентген органов мочевыделитель-**



ной системы. Но некоторые камни (уратные, цистиновые) сложно обнаружить, поэтому для точного установления диагноза проводят **экскреторную урографию** - исследование с

помощью контрастных веществ. Иногда делают **компьютерную и магнитно-резонансную томографию**. При подозрении на камень мочевого пузыря назначается **цистоскопия**.



Держите сосуды в тонусе

Существует тесная взаимосвязь между артериальной гипертензией и состоянием почек. Дело в том, что при гипертонической болезни поражаются мелкие сосуды, которые находятся в том числе и в почках.

Особенно опасна неконтролируемая артериальная гипертензия, когда человек не знает о болезни или не хочет заниматься своим здоровьем. В этом случае вероятность возникновения нефропатии почек повышается, поэтому врачи стараются убедить пациента регулярно обращаться за консультацией и держать давление на уровне 130/80 (не выше).

Если же человек привыкает к высокому давлению и при его понижении чувствует себя некомфортно, значит, произошли изменения внутренней оболочки сосудов и в итоге нарушилось кровоснабжение почек.

Как известно, в почках находится много капилляров (так называемых клубочков), в которых фильтруется кровь. Если эти мелкие сосуды поражаются при высоком давлении, то и функция фильтрации и выделения шлаков

тоже страдает. По этой причине надо обязательно лечить артериальную гипертонию и принимать лекарства по той схеме, которую подобрал врач, а не время от времени. Такой подход позволит постоянно поддерживать тонус сосудов в нормальном состоянии и затормозит прогрессирование хронической почечной недостаточности.

Чем дольше человек болеет артериальной гипертензией, тем больше риск развития почечной недостаточности, даже если нет других сопутствующих заболеваний почек. Белок в моче является самым первым признаком, указывающим на проблемы с почками.

При малейшем подозрении на нефропатию при гипертонической болезни надо обязательно проконсультироваться у нефролога. Он назначит ряд специальных анализов и обследований.

Но если не обращать внимание на начинающуюся нефропатию, то в дальнейшем поражение сосудов почек приведет к более грубой патологии: в моче появится большое количество белка, разовьются почечные осложнения и, в первую очередь, хроническая почечная недостаточность.



Хвощ дробит камни

Хочу поделиться рецептом очищения организма. Начинать утро нужно со стакана горячей воды, которая выпивается маленькими глотками. Горячая вода хорошо выгоняет соли.

Отличный мочегонный эффект дает отвар из листьев брусники, но при этом вымываются калий и кальций, поэтому бруснику лучше принимать короткими курсами по три недели.

Хвощ полевой хорошо принимать тем, у кого **камни в почках, мочевом пузыре.** 1 ст. ложку измельченного хвоща заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа (можно в термосе), процеживают и пьют



по 1/4 стакана перед едой.

Этот рецепт мне посоветовала соседка, у которой камни в почках раздробились в песок и вышли из организма.

Н. ЛОБАЧЕВА, Витебская область,
Беларусь.
Фото Е. ИВАНЕНКО.

Льняной сорбент

Чуть почувствовав недомогание, я иду на кухню и завариваю 2 ст. ложки семени льна в 0,5 л кипятка, ставлю на огонь и кипячу 5-7 минут, остужаю и пью в теплом виде по 2/3 стакана 2-3 раза в день 2-5 дней. Здоровье мое восстанавливается: проходит головная боль, нормализуется артериальное давление.

Когда почки здоровы, организм быстро справляется с недугом. Мне, например, от многих болезней помогает лен, а другому, быть может, что-то иное подойдет.

П. БОНЬ, г. Гродно, Беларусь.



От кист на почках

В нашей семье сохранились рецепты, которые помогают избавиться от кист на почках.

Сок лопуха принимайте по 1 ч.ложке первые 2 дня 2 раза в день. В 3-й и 4-й дни по 1 ч.ложке 3 раза в день, в последующие дни по 1 ст.ложке 3 раза в день.

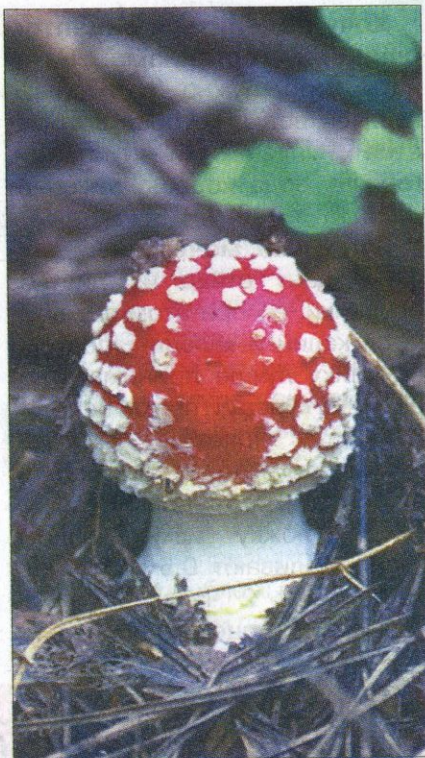
Пейте лекарство за 30 минут до еды, не пропуская ни дня. Курс лечения - месяц. Сок должен быть каждый раз свежий.

Приготовьте **настойку из красных мухоморов**. Измельчите 3-4 шляпки мухомора и залейте 0,5 л водки в банке или бутылке из темного стекла, настаивайте 3 дня.

Принимайте по 1 ч.ложке перед едой 3 раза в день. Достаточно полечиться 2-3 недели, а потом для профилактики принимать лекарство 2-3 дня в месяц.

В эмалированную посуду насыпьте 1/2 стакана измельченной **скорлупы грецких орехов**, залейте 0,5 л кипятка, томите час с закрытой крышкой, процедите.

Принимайте по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день, пейте



иногда вместо чая. Курс - 1 месяц. Сделайте перерыв 8 дней, потом лечитесь еще месяц.

Когда киста начнет рассасываться, появятся тягучие светлые выделения, а место кисты будет болезненным. В этом случае необходимо попить настойку ромашки, зверобоя или тысячелистника 10 дней. Спо-



соб приготовления указан на пачках.

Приготовьте **настойку из золотого уса**: 50 суставчиков измельчите, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, процедите.

Принимайте настойку утром натощак и вечером, за 30 минут до еды по 10 капель на 30 мл воды. На 2-й день - по 11 капель, на 3-й - по 12 капель, и так за 25 дней дойдите до 35 капель. Затем снижайте дозу,

убавляя ежедневно по 1 капле и за 25 дней вернитесь к исходному объему. Это один курс лечения.

Через неделю, когда начнется следующий курс, перейдите на трехразовый прием настойки по той же схеме.

Между курсами - недельный перерыв. Иногда бывает достаточно 2-3, а иногда 5 курсов лечения.

Т. БЕЗУС, Краснодарский край.
Фото Н. ГЕРАСИМОВА.

Доверьтесь эрве шерстистой

Хочу рассказать об эрве шерстистой (пол-пале). В официальной медицине ее применяют как камнерастворяющее, мочегонное и желчегонное средство. Пол-пала **помогает при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, мочевыводящих путях**, а также при простатите, атеросклерозе, подагре, циррозе печени, полипах в желудке.

Пол-пала способна растворить и вывести из организма все ненужное,

вплоть до радиоактивных веществ.

Для получения целебного напитка надо 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом воды, кипятить 10-15 минут, настоять 2 часа. Пьют отвар через соломинку по 1/3-1/2 стакана (в зависимости от веса) 2-3 раза в день до еды в течение 30 дней. При запущенной болезни настоем нужно пить через каждые 3 часа. Перерыв в лечении - полгода. Всего следует пройти 3 курса.

Н. ВРАКОВА, г. Миллерово
Ростовской области.



Заготовьте веточки вишни

Известно, что веточками вишни можно лечить почки.

Вишневые ветки собирают ранней весной, режут на кусочки 5-8 см и используют в течение года.

Щепотку веточек положите в кастрюлю и залейте 4 л холодной воды (воду перед использованием очистите кремнием), доведите до кипения и кипятите 10 минут. Затем снимите с огня, укутайте и настаивайте 1 час. Больше трех раз веточки заваривать нельзя, при этом увеличивайте время кипячения на 10 минут.

Принимайте по стакану с добавлением меда (по вкусу) 5 раз в день в любое время. Курс лечения - 10 дней, 10 дней - перерыв. Лечение повторяют 3 раза,

затем 1 месяц - перерыв, и снова возобновляют курс.

Кроме этого, желательны пить **настои из мяты, зверобоя, ромашки, тысячелистника, а также березовых листьев.**

Травы собирают в мае, июне, июле. Их прием нужно чередовать: 2 недели принимайте мяту, затем зверобой и т.д. А полынь горькую полезно прикладывать на область почек.

Не забывайте, что почки тяжело поддаются лечению. Нужно запастись терпением.

Для более эффективного лечения попробуйте голодать 1 раз в неделю, поскольку почки не любят переедания.

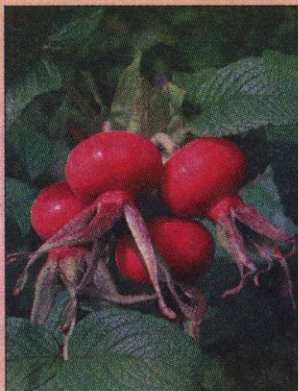
Т. КАМЫШАН, г. Донецк
Ростовской области.

Пиелонефрит

При пиелонефрите помогает следующий состав.

Возьмите в равных частях траву зверобоя, хвоща, фиалки трехцветной, пустырника и плоды шиповника. 1 ст.ложку смеси трав залейте стаканом кипяченой воды, прокипятите 10 минут, охладите при комнатной температуре и процедите. Пейте по 50 мл 6-8 раз в день.

Ю. КУРИЦЫН, Ленинградская область.



Преграда для гидронефроза

В пятидесятых годах у моей бабушки неожиданно появилась боль в левой поясничной части, моча пошла розового цвета. В то время в нашем городе жил замечательный целитель-травник, к которому постоянно приезжали больные из соседних городов и районов. Целитель послал бабушку в местную поликлинику на обследование. Анализы и рентген показали болезнь левой почки - гидронефроз. Так как бабушке было в ту пору немало лет, то про операцию врач ничего не сказал, а велел сесть на диету и лечиться фитотерапией.

На следующий день лекар-травник вручил бабушке травы и рецепт. Знаю лишь одно, что она заваривала и пила настой два раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 лет. Затем были новые анализы и рентген. После всего этого бабуля прожила около двадцати лет и умерла на 82-м году жизни, но не от этой болезни.

Сам рецепт мы нашли неожиданно в небольшой брезентовой сумочке при ремонте чулана. С тех пор прошло немало лет.

И вот в декабре 2002 г. я заболел гидронефрозом. Бывает же

такое совпадение! Уролог предложила мне операцию, но я отказался. В то время мне было 60 лет.

Я обратился к травнику из Свердловской области за помощью. Он предложил пропить лекарственный сбор, состав которого был очень схож с бабушкиным рецептом.

Рецепт: ромашка аптечная - 1 пачка, **корень лопуха** - 1 пачка, **шиповник** - 1 пачка, **ортосифон (почечный чай)** - 2 пачки, **толокнянка** - 1 пачка, **сельдерей** - 1 пачка, **полынь горькая** - 1 пачка.

Все травы и плоды смешать и хранить в тканевом мешочке. 2 ст.ложки смеси высыпать в термос и залить 250 г кипятка. Настоять 1-2 часа (я настаивал до 4 часов), процедить. Процеженный настой разделить пополам и выпить утром и вечером перед едой за 30 минут. Пить до выздоровления. Во время лечения нужно отказаться от алкоголя и желательны не курить.

Я пью этот настой постоянно, делая небольшие перерывы. Состояние мое стабильное, болезнь отступила.

В. ПЕРВУХИН, г. Муром
Владимирской области.



Не спешите выкидывать арбузные корки

Арбузные корки - хорошее мочегонное средство. Кроме того, с помощью арбузных корок можно избавиться и от песка, и от камней в почках.

Корочки нарезают на кусочки и хорошо просушивают в духовке. Хранят сушеные арбузные корки в бумажном пакете. Употребляют по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, запивая разведенным в воде медом (на 50 г теплой кипяченой воды - 1/2 ч. ложки меда). Кроме того, болезни почек лечат с помощью **каменного масла** и **отвара печеночной травы володушки** или с помощью **корней волчьего лыка**.

Помогают также **цветки картофеля**: 1 ст. ложку сухих цвет-



ков картофеля заваривают 2 стаканами кипятка.

Г. ПАСЬКО, Воронежская область.

Фото В.ДОНИКОВА.

Спорыш уменьшит воспаление

В нашей семье сохранился очень хороший рецепт от нефрита.

3 ст. ложки сухого горца птичьего (спорыша) залить стаканом кипятка в эмалированной кружке, держать под крышкой 15 минут на водяной бане, охладить, отжать траву через марлю, долить кипяченой водой до объема стакана. Принимать по трети стакана 3 раза в день перед едой. Настой растения обладает мочегонным эффектом, выводит из организма избыток натрия и хлора, препятствует образованию мочевых камней.

Н. УСИЩЕВА, г. Курск.



Сливовые ядра тоже лекарство

Есть у меня рецепт, который помог не только моему мужу, но и многим знакомым и незнакомым людям.

От камней в почках мой муж страдал более 30 лет, бесконечные приступы. А в 1998 г. (я узнала об этом рецепте) мы провели лечение. С тех пор ни одного приступа не было. Муж давал рецепт мужчинам, а я женщинам, и всем этот совет помогал.

Лекарство для почек находится в обыкновенной зрелой сливе любого цвета. Внутри любой сливы имеется косточка, а внутри косточки - ядрышко. Это и есть лекарство. Нужно съесть 20 ядрышек сливы. На следующий день повторить то же самое. И

так каждый день по 20 ядрышек съедать в течение 3-4 дней. Затем сделать перерыв в 3-4 дня, потом снова провести курс лечения. Всего потребуется 3-4, а то и 5 раз повторить курс, чтобы мочекаменная болезнь ушла навсегда.

Е. НЕГОРУЦА, г. Саров
Нижегородской области.

От редакции

Советуем не превышать дозу потребления ядрышек сливы, иначе может наступить отравление. Дело в том, что ядрышки содержат в своем составе вещества, которые расщепляются в кишечнике с образованием синильной кислоты, нарушающей процессы тканевого дыхания.

Чем прогнать боль

Однажды у меня так прихватило почки, что думала - не выкарабкаюсь. Помогло такое средство: 1 ч. ложка **aira (корни)**, 1 ч. ложка **любистока**, 1 ч. ложка **ромашки**, 1 ч. ложка **спорыша**.

Все заливала 0,5 л кипятка, настаивала до охлаждения. Пила по 1/3 стакана настоя, а через час съедала полстакана сметаны. Так за 4 дня я себя вылечила.

Г. КАЛАШНИКОВА, г. Первоуральск Свердловской области.



Очистим почки

Чтобы вывести песок и камешки из почек, надо взять **внутреннюю пленку от куриных желудков**, тщательно ее промыть, высушить, перемолоть в кофемолке (достаточно 10-15 штук пленок), добавить 2 ст.ложки **семена льна** и перемешать.

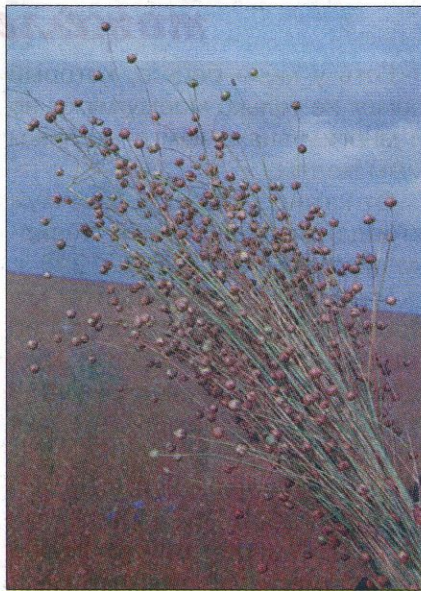
Лекарство надо принимать по схеме: 10 дней пьют смесь по 1 ч.ложке, разбавляя водой, затем делают перерыв 10 дней и снова возобновляют лечение, но уже по 1 ч.ложке 2 раза (утром натощак и за 30 минут до обеда). Далее снова прерывают лечение на 10 дней, а потом принимают лекарство по 1 ч.ложке в течение 10 дней.

Это один курс, но, чтобы преодолеть болезнь, таких курсов нужно провести 2-3 с перерывами в 7-10 дней. Во время лечения желательно употреблять как можно больше жидкости и выпивать по 1-2 стакана горячего молока.

При другом варианте очистки почек нужно пропить **отвар шиповника** с 1-го по 10-е число каждого месяца (I цикл).

1 ст.ложку шиповника заваривают стаканом кипятка и принимают отвар без ограничений.

Хорошо, если вы накопаете



корней шиповника ранней весной или осенью и сделаете настойку, которую нужно пить по 20-30 капель на 50 г воды.

Для приготовления настойки берут 200 г свежих корней, измельчают и заливают 1 л водки, настаивают 21 день. Принимают утром натощак и на ночь.

II цикл лечения длится с 11-го по 23-е число. В этот период лечатся **травяным напаром**.

Для приготовления напара берут полевой хвощ - 1 дес.ложку, можжевельник - 1 ст.ложку, корень солодки - 1 ст. ложку, грыж-

ник гладкий или лист березы - 1 ст. ложку, толокнянку - 1 ст.ложку, брусничный лист - 1 дес.ложку.

Сбор заливают 3 стаканами воды, кипятят 10 минут, настаивают 2-3 часа и принимают по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

III цикл идет с 24-го по 30-е число. В это время пьют **клюквенный или брусничный морс**.

Во время лечения почек придерживайтесь следующих правил.

Исключите из питания мясо и яйца, ограничьте соль.

7-10 дней не ешьте супы.

Параллельно лечению начинайте принимать 1-2 стакана **горячего молока** с добавлением 1 ст.ложки **меда**. Молоко пьют только в горячем виде и только с медом. Молоко

прогревает почки и действует как мочегонное средство.

Кстати, белок молока в присутствии меда хорошо усваивается и повышается качество крови. При этом улучшается сопротивляемость иммунной системы. Пить молоко придется долго - этим вы поддержите свой организм и поможете почкам.

От воспаления почечных лоханок.

Рецепт: надо срезать у 5 кабачков «хвостики» и залить их 1 л кипятка. Затем варить на паровой бане довольно долго. Процедить и выпить приготовленное средство за 1 день, а потом приготовить свежий напар и так делать до выздоровления.

М. ШАЙД, г. Кострома.

Фото А. ЧЕПЕЛЫ.

Березовый лекарь

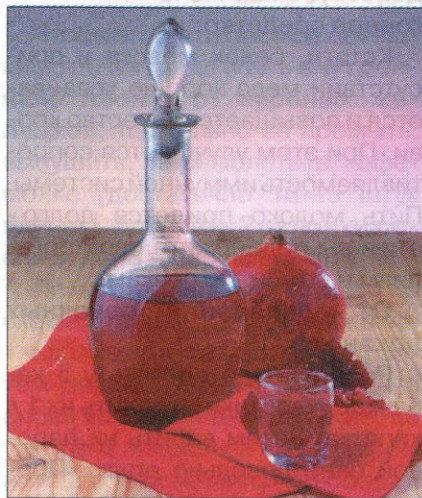
Почечные отеки - водянистые и подвижные. Обычно сначала опухают веки, затем отек постепенно спускается: отекает все лицо, руки. При почечных отеках непременно нужно проконсультироваться у специалиста, который определит их причину, назначит лечение.

Поможет снять почечные отеки и чай из березовых листьев. 50 г сухих березовых листьев залить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте 5-6 часов. Затем настой процеживают. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Т. ЗАМЫШЕВСКАЯ, г. Новокуйбышевск.



Чтобы почки были здоровыми...



Хочу поделиться народными средствами выведения песка из почек и мочевого пузыря.

- За 30 минут до еды нужно принимать 5-6 раз в день **гранатовый сок**. Курс - 2 недели.

- Для того чтобы песок в почках и мочевом пузыре не превратился в камни, необходимо пить крепкий **зеленый чай** ежедневно.

- 1 ст. ложку **корней спорыша** заливают стаканом воды комнатной температуры, ставят на полчаса на кипящую водяную баню, настаивают полчаса, процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Уже через

2-3 недели происходит очищение почек и мочевого пузыря.

- 40 штук **орехов акации** заливают 1 л воды, кипятят 15 минут. Пьют 3-4 раза в день. Достаточно 4-5 дней, чтобы песок вышел.

Орехи нужно собирать осенью, когда они станут темно-коричневого цвета.

- Еще один народный метод для очищения и лечения почек рекомендуют знаменитые украинские травники - отец и сын Носали.

В равных количествах (по 1 ч. ложке) берут следующие лекарственные растения: **льняное семя, тыквенные неочищенные измельченные семена, липовый цвет, семя конопли, листья ежевики, цветки бузины черной, траву зверобоя.**

4 ст. ложки сбора с добавлением 1 ст. ложки цветков ромашки заваривают 0,5 л кипятка, настаивают полчаса и процеживают (отжимают). Всю порцию делят на 4 части и принимают в течение дня за час до еды. Курс лечения - 5 дней.

Прием сбора из лекарственных трав народные целители рекомендуют совмещать исключительно с молочной диетой, а еще лучше воздержаться на 3 дня от любой



пищи. Во время лечения полезны ежедневные теплые ванны.

- 3 ст. ложки листьев смородины заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20 минут, затем листья отжимают и выбрасывают. Настой подогревают почти до кипения и, всыпав в него 2 ст. ложки свежих или высушенных **ягод смородины**, вновь настаивают.

Принимают в течение дня по полстакана, съедая ягоды. Этим методом можно пользоваться неограниченное время: ничего, кроме пользы, смородиновый настой не принесет.

- 1 ст. ложку **семян льна** засыпают в термос, заливают стаканом кипятка, закрывают, настаивают в течение ночи. Утром к образовавшемуся желе доливают стакан горячей воды, чтобы получилось нечто вроде киселя, который нужно выпить в 3 приема за день. Курс лечения - неделя.

- Методика, практикуемая известной болгарской целительницей Иванковой.

Измельчают 1 кг **петрушки** с корнями и один крупный **корень сельдерея**, добавляют 1 кг **меда** и 1 л **воды**. Доводят до кипения на медленном огне, непрерывно помешивая. Настаивают 3 дня. Добавляют затем еще 1 л воды и снова доводят до кипения, процеживают в теплом виде.

Принимать по 3 ст. ложки перед едой.

- Никогда не будет песка в почках и мочевом пузыре, если постоянно пить отвары или компоты из **сушеной груши**. Этот напиток также благотворно действует при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почечных лоханок.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.
Фото А. БРЕТКИНА.

Растворите соль в стакане

Мне хотелось бы поделиться опытом лечения почечно-каменной болезни.

Я добавляю в пищу не соль, а соленую воду, нерастворенный осадок - в мусор. У меня был песок в почках, который давал сильные боли в правом боку. После применения соленой воды УЗИ показало, что песок исчез.

Е. ИВАНИН, Орловская область.



Если появились отеки...

При появлении отеков полезно употреблять в пищу как можно **больше овощей, зелени, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием**, таких как сельдерей, петрушка, лук, чеснок, арбузы, тыква, смородина черная, виноград, а также **молочные продукты** - кефир, простокваша, творог. Вместо обычного чая и напитков полезно пить настои и отвары лекарственных растений.

Сок тыквы принимают по полстакана в сутки при различных отеках.

Настой горца почечуйного (водяного перца) пьют при отеках по 1 ст. ложке, разбавляя в 2 стаканах кипятка.

1 ст. ложку измельченной травы **хвоща полевого** заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают

2 часа, процеживают. Принимают по 2-3 ст. ложки 5-6 раз в сутки.

2 ст. ложки **листьев березы белой** или 1 ст. ложку **березовых почек** заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Старинный рецепт: берут 800 г петрушки, тщательно моют, обливают кипяченой водой и нарезают, складывают в кастрюлю и заливают молоком так, чтобы оно покрыло петрушку полностью. Ставят в нежаркую духовку и дают молоку вытопиться, но не выкипеть, затем процеживают. Принимают в течение дня по 1-2 ст. ложки каждый час. Это средство - сильное мочегонное и хорошо помогает при отеках.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Заглянем в пастушью сумку

В нашей семье для очищения почек принимают траву пастушьей сумки. Она обладает мочегонным действием, снижает артериальное давление.

1 ст. ложку сухих или свежих листьев пастушьей сумки залить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

О. ПЕТЕЛИНА, Ивановская область.



Комплексный подход

У меня с детства больные почки. Приходится лечиться практически постоянно. Поэтому, чтобы избежать осложнений болезни, врачи **советуют придерживаться специальной диеты**. При этом нужно **избегать острых и жареных блюд, перца, горчицы, а также ограничивать соль**.

Помогает при болезнях почек **отвар из корней репейника (лопуха большого)**. Для приготовления отвара чайную ложку размельченных корней заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне 10 минут, затем в отвар можно добавить столовую ложку листьев брусники (или толокнянки) и настоять 30 минут. Через полчаса отвар процеживают и пьют по трети ста-



кана перед едой. Курс лечения - 2 недели, его можно повторять для профилактики через 2-3 месяца.

М. КУДРЯВЦЕВА, г. Челябинск.
Фото Е. КОЧАНОВСКОЙ.

Чай из одуванчика

Одуванчик эффективно выводит шлаки из организма, улучшая работу почек и печени.

Если 2 раза в год проводить лечение одуванчиком, то в почках не будут появляться новые камни, а старые не увеличатся. Для этого нужно 2 раза в день пить по чашке чая из одуванчиков или принимать по 1 ст. ложке

сока этого растения. Курс лечения - 4-6 недель.

1 ч. ложку сырья залить стаканом холодной воды, довести до кипения, прокипятить 1 минуту. Снять с огня, процедить через 10 минут и пить. Этот чай также помогает снять колики.

Т. КАРАВАЕВА, г. Кудымкар Приморского края.



Пихта-врачеватель

Я использую для очищения почек пихтовое масло.

Для этого в течение недели я пью мочегонный сбор 3 раза в день за полчаса до еды. На следующей неделе, продолжая принимать мочегонное, я подключаю еще по 5 капель пихтового масла. Пить сбор с пихтовым маслом следует через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль. Если на третий-четвертый день употребления масла моча станет мутной, значит, камни стали растворяться и превращаться в песок. Поэтому стараюсь хотя бы раз в день давать себе физическую нагрузку в виде пробежки или танцев, чтобы частицы вредных отложений легче выводились. Если через неделю приема мочегонного сбора с пихтовым

маслом песок в моче не исчезнет, можно продлить процедуру еще на неделю. В дальнейшем это очищение достаточно проводить раз в год.

Есть и другой вариант очищения при помощи пихтового масла. Приготовьте настой из смеси душицы, шалфея, Melissa, спорыша, зверобоя. Нужно смешать травы в равных пропорциях, заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить, охладить. Первую неделю пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день (можно с медом). Начиная с 8-го дня добавлять по 5 капель пихтового масла (не забудьте, что пить надо через соломинку). Общий курс очищения - 2 недели.

З. ЛАТЫПОВА, Башкортостан.

Для профилактики

В нашей семье для профилактики почечно-каменной болезни принимают такой сбор.

По 2 ст. ложки **цветков пижмы** и **хвоща полевого**, 4 ст. ложки **брусничных листьев** залить 4 стаканами кипятка в термосе и настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану в день утром и вечером.

Г. ТЮРИН, Нижегородская область.



Меню для почек

При заболеваниях почек **назначают диету №7** (или ее разновидности - №7а, 7б, 7в). Ее цель - оказание помощи в работе почек, уменьшение гипертонии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

При соблюдении «почечной» диеты **важно ограничить количество белка в пище**, поскольку он увеличивает образование токсинов, на обезвреживание которых почкам приходится тратить больше энергии. При этом в первую очередь обычно сокращают количество растительных белков. К ним относятся всевозможные бобовые культуры, крупа, мучные изделия (хлеб и так далее), так как по своей биологической ценности эти белки уступают животным.

Допускаются такие **источники белка**, как яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы. Но количество этих продуктов в дневном рационе должен строго регламентировать лечащий врач. Например, в диете №7а белок ограничивается до 20 г в день, а при соблюдении диеты №7в разрешается употреблять до 110 г белка в сутки. Причем его

количество возрастает за счет молочных, яичных и рыбных продуктов.

Питаться рекомендуется 5-6 раз в день небольшими порциями. Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать. Мучные блюда и блюда из круп ограничивают, заменяя их безбелковым хлебом и различными блюдами из саго (каша, пудинг, запеканка, плов с фруктами, котлеты и т.д.).

Еще одним важным моментом в диете для почечных больных является **ограничение поваренной соли**. При почечной недостаточности рекомендуется не более 2-3 г соли в сутки. Пациентам с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить совсем без соли.

Некоторым больным не рекомендуется злоупотреблять продуктами с избыточным содержанием фосфора и калия. Источниками фосфора являются творог, сыр, печень, бобовые, орехи. Калием богаты сухофрукты, бананы. Кефир, простоквашу, сметану, молоко, творог употреблять нужно в количестве, рекомендованном лечащим врачом.



Хорошо подходят пациентам с больными почками **безбелковые макаронные изделия, блюда из саго, риса, кукурузной и перловой круп, а также из картофеля и других овощей.** Вредны бобовые, лук, редис, чеснок, щавель. Не рекомендуются также соленые, маринованные и квашенные овощи.

Полезны **фрукты и ягоды:** они содержат витамины и очень ценны для почек. При почечных недугах можно практически неограниченно употреблять любые несоленые вегетарианские супы.

Разрешено **сливочное и растительное масло.** Из пряностей подойдут только лавровый лист, корица и слегка обжаренный лук. Перец, горчица и другие пряности содержат эфирные масла, которые раздражают почки.

Из напитков рекомендуют компоты, кисели, соки, отвар шиповника, некрепкий чай с лимоном, некрепкий кофе, а какао и минеральные натрийсодержащие воды нежелательны.

Можно есть практически **все сладости:** варенье, джем, зефир, конфеты, фруктовое мороженое, но придется отказаться от шоколада.



Пациентам с почечной недостаточностью нельзя употреблять обычный хлеб, так как он содержит много соли. Его заменяют особым бессолевым хлебом.

Необходимо полностью исключить мясные, рыбные и грибные бульоны. Желательно максимально ограничить жирные сорта мяса, рыбы и птицы. Из-за высокого содержания соли категорически запрещены копчености, консервы, соленая



рыба, колбасы, сардельки и сосиски, сыры всех сортов.

Примерное однодневное меню диеты №7 (бессолевой):

На весь день: хлеб безбелковый, бессолевой из крахмала маисового - 300-400 г (вместо него можно употреблять отрубной или ахлоридный хлеб - 200 г); сахар - 75 г; соль - 2-4 г на руки по разрешению врача.

Первый завтрак: пудинг из саго с яблоками - 270 г (50 г саго, 50 г яблок, 50 г молока, 5 г масла сливочного, 0,5 (25 г) яйца, 5 г сметаны, 15 г сахара); салат овощной - 150 г (20 г сметаны, 5 г сахара, 15 г лука зеленого, 60 г свежих огурцов, 50 г помидоров, 50 г редиса, 5 г уксуса); 1 стакан чая с молоком; хлеб, масло сливочное - 15 г.

Второй завтрак: мясо отварное - 1/2 порции с овощным гарниром; хлеб - 100 г;

Уберите со стола солонку

Соль - главный враг почечных больных. При избытке соли давление в артериях резко повышается, в результате усиливается приток крови к почкам. Больные почки не справляются с такой нагрузкой: жидкость задерживается в организме, что проявля-

масло сливочное - 15 г; фрукты (по сезону) - 100 г; арбуз, дыня, тыква запеченная - 300 г.

Обед: суп овощной - 0,5 тарелки (50 г капусты, 25 г картофеля, 10 г моркови, 10 г помидоров, 5 г зелени, 5 г масла растительного; мясо отварное с овощным гарниром под белым соусом (55 г мяса, 10 г масла сливочного, 60 г картофеля, 30 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 г кабачков, 3 г зелени); 1 стакан компота из яблок (100 г яблок, 20 г сахара).

Ужин: картофель жареный - 180 г (220 г картофеля, 15 г масла сливочного); плов из саго с фруктами - 180 г (50 г саго, 75 г яблок, 20 г чернослива, 10 г изюма, 15 г сливочного масла, 20 г сахара, 50 г воды); 1 стакан чая с сахаром.

На ночь: 1 стакан фруктового сока.

Фото А. ТИМИНОЙ.

ется высоким давлением и отеками. Вот почему при почечной недостаточности употребление соли чрезвычайно вредно. Надо привыкать меньше солить пищу. Ну а пресный вкус блюд можно улучшить сушеной морской капустой, специями.



Наладьте обмен веществ

Диетотерапию при мочекаменной болезни проводят после удаления камней, чтобы наладить обмен веществ.

Питание зависит в первую очередь от состава удаленных камней. Одним из главных факторов, поддерживающих метаболическое состояние большинства солей в равновесии, является концентрация водородных ионов в моче (значение pH мочи в норме составляет 5,8-6,2). Хорошо известно, что белковая (животного происхождения) пища подкисляет мочу, а молочно-растительная ощелачивает ее.

Например, при кальций-оксалатных камнях ограничивается употребление кофе и какао-продуктов (шоколада и т.д.), крепкого чая, лиственной зелени (щавеля, шпината, салата), кислых сортов ягод и фруктов, в том числе цитрусовых, а также помидоров, бобовых, вин, мочегонных трав. Молочные продукты можно есть в небольшом количестве.

Полезны крупы (гречневая, овсяная, рис), хлеб с отрубями или отруби, морковь, абрикосы, арбузы, мясо, рыба, овощи. Желательно пить щелочные низкоминерализованные (до 3 г/л)

минеральные воды: «Железноводскую», эссенуки №4, «Майкопскую», «Ласточку» (Дальний Восток).

При уратных камнях необходимо ограничить прием белковой (животного происхождения) пищи: мясных бульонов, мяса (количество его в сутки рассчитывают так: до 1 г на 1 кг веса больного), ливерных продуктов, сала, жиров. В рационе должны преобладать молочные и растительные блюда, фрукты.

При фосфорно-кальциевых камнях противопоказаны нитратные щелочные продукты, такие как сода, щелочные минеральные воды. Стоит ограничить себя в употреблении лимонов, груш, картофеля, молочных блюд.

В диете должны преобладать белковые продукты (мясо, рыба), жиры, масло и другая пища, богатая витамином А. Полезно включать в рацион овощи и фрукты, а также блюда из круп.

Контролировать значение pH мочи можно не только в лаборатории, но и самостоятельно с помощью специальных индикаторных бумажных полосок, которые продаются в аптечной сети.



При цистите

Основное правило в лечении цистита - пить побольше жидкости.

Очень полезен морс из свежей или свежемороженой клюквы. Главное - отжать из ягод сок и не кипятить его, иначе все полезные вещества, содержащиеся в клюкве, разрушатся. Можно сначала отжать

сок, прокипятить ягоды, а уже затем добавить отжатый сок в отвар. Тогда объем морса увеличится, а полезные свойства не потеряются.

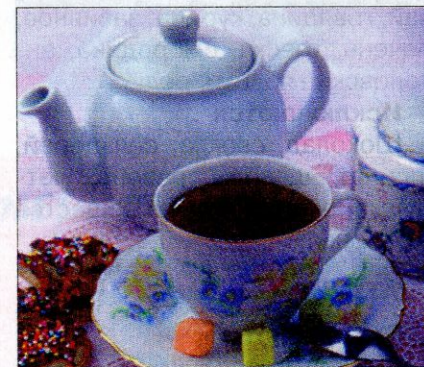
Во время лечения цистита нужно исключить сладкие газированные напитки, лимонад, кофе, пиво, вино, да и вообще алкоголь в любом виде.

Черный или зеленый

Натуральные чаи (черный и зеленый) оказывают очищающее и мочегонное действие, способствуют оздоровлению мочевыводящих путей.

Зеленый чай, благодаря наличию витаминов, особенно С и Р, поддерживает проницаемость и упругость стенок мельчайших кровеносных сосудов - капилляров - и тем самым предотвращает или прекращает внутреннее кровоизлияние. Кроме того, благодаря содержащимся в нем катехинам слизистые оболочки мочевыводящих путей и почек становятся более устойчивыми к инфекциям и воздействию солей.

В свежесваренный черный чай (без сахара) добавьте 1-2 ст.ложки молока, чуть охладите и



медленно пейте 2-3 раза в день. В результате усилится мочеотделение.

Заварите 1 ч.ложку зеленого чая стаканом кипятка, настаивайте 5-7 минут, процедите, добавьте 1 ч.ложку меда. Пейте при цистите по 1 стакану 3-4 раза в день в течение 3-5 дней.

Фото И. ПАВЛОВА.



Питание диктует нефропатия

ОКСАЛУРИЯ

Разрешаются

Брюссельская, цветная, белокочанная капуста, абрикосы, бананы, бахчевые, груши, тыква, огурцы, горох, все виды круп, белый хлеб, растительное масло.

Ограничиваются

Морковь, зеленая фасоль, цикорий, лук, помидоры, крепкий чай, говядина, курица, заливное, печень, треска, смородина, антоновские яблоки, редис.

Исключаются

Шоколад, свекла, сельдерей, шпинат, щавель, ревень, петрушка, экстрактивные вещества (бульоны).

УРАТУРИЯ

Разрешаются

Молочные продукты в первой половине дня. Цветная и белокочанная капуста, крупы (гречневая, овсяная, пшеница, рис), фрукты, курага, чернослив, морская капуста, пшеничные отруби, сливочное и растительное масло, хлеб пшеничный, ржаной из муки грубого помола. Нежирное мясо и рыба - 3 раза в неделю по 150 г.

Ограничиваются

Горох, бобы, говядина, курица, кролик.

Исключаются

Крепкий чай, какао, кофе, шоколад, сардины, печень животных, чечевица, свинина, субпродукты, жирная рыба, мясные и рыбные бульоны.

ФОСФАТУРИЯ

Разрешаются

Масло сливочное, растительное, рис, манная крупа, макароны, мука высшего и первого сорта, картофель, капуста, морковь, огурцы, свекла, томаты, абрикосы, арбуз, груши, сливы, клубника, вишня.

Ограничиваются

Говядина, свинина, колбаса вареная, яйца, крупа кукурузная, мука второго сорта, молоко, сметана.

Исключаются

Сыр, творог, печень говяжья, мясо куриное, рыба, икра, фасоль, горох, шоколад, крупа овсяная, перловая, гречневая, пшеница.

В случае сочетания метаболических нарушений диета назначается индивидуально.



Очищающие чаи

Предлагаю рецепты очищающих чаев. Этими замечательными напитками прекрасно чистятся почки.

Рябиновый чай. 1 ст. ложку сухих ягод рябины заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Смородиновый чай. Смешайте в равных пропорциях сухие плоды смородины и шиповника. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

А. БАРАНЦЕВА,
Нижегородская область.

Полюбите тыкву

Что я советую против отеков, так это почаще есть тыкву в любом виде. Я давно знала, что этот овощ обладает мочегонным действием, выводит лишнюю воду из организма.

Из тыквы я готовлю кашу, оладьи, запекаю ее в духовке, добавляю тертую в салат и так далее. Отеки действительно становятся меньше.

Р. КУЗНЕЦОВА, Приморский край.

После операции

После удаления почки придется несколько изменить свой образ жизни, но если соблюдать некоторые не слишком сложные правила, то можно и с одной почкой чувствовать себя хорошо.

После операции в течение года желательно ограничить потребление богатых белком продуктов, жареных блюд, консервов, копченостей. В диете питания должна преобла-

дать растительная пища. Постарайтесь меньше употреблять такие приправы, как перец, горчица, хрен, соль. Желательно, чтобы в первое время после операции объем выпиваемой за сутки жидкости не превышал 2-2,5 литра.

В траволечении лучше всего использовать специальные почечные сборы, которые свободно продаются в аптеках.



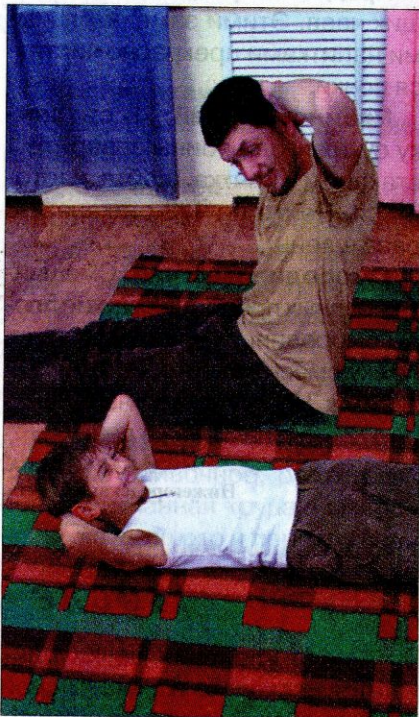
Лечебная гимнастика

При нарушении мочеиспускания рекомендуется выполнять не менее двух раз в день гимнастику для укрепления мышц тазового дна, которые поддерживают мочевой пузырь, матку и кишечник.

- Сжимайте сфинктер (кольцо мышц вокруг ануса), как будто удерживаете позыв к опорожнению кишечника. Живот, ягодицы и бедра при этом не должны быть задействованы. Напрягая и расслабляя сфинктер, считайте до 5. Упражнение выполняется не менее 10 раз в любое время и любом положении тела: сидя, стоя, лежа.

- И.п. (исходное положение) - лежа на спине. Под голову и плечи пристройте подушку, ноги согните в коленях и слегка разведите, руки положите на бок живота. Сделайте вдох, поднимите голову и плечи, сосчитайте до 10. На выдохе опуститесь на подушку и расслабьтесь. Повторите упражнение 5-6 раз.

- И.п. - лежа на спине: ноги прямые, руки - вдоль туловища, ладони прижмите к бедрам. Насколько возможно согнитесь



вправо, скользя рукой по ноге и немного приподняв голову. Задержитесь в таком положении и сосчитайте до 3. Разогнитесь и то же самое проделайте в другую сторону. Упражнение повторите 3-4 раза.

- И.п. - лежа на спине: ноги согните в коленях и слегка разведите, руки положите на бедра. Сделайте вдох, поднимите голо-

ву и плечи, руками дотроньтесь до колен. Повторите упражнение 5-6 раз.

Женщинам при стрессовом недержании мочи врачи рекомендуют выполнять комплекс физических упражнений, предложенный Д.Н.Атабековым. Эта гимнастика помогает укрепить сфинктер мочевого пузыря и прямой кишки, а также стимулирует мышцы брюшного пресса, органов малого таза и промежности.

- И.п. - стоя. Ходите на месте, поднимая колени под прямым углом.

- И.п. - стоя. Туловище наклоните в правую сторону, левую руку, скользя по телу, поднимите к подмышечной впадине. Затем наклонитесь в левую сторону, поднимая к подмышечной впадине правую руку.

- И.п. - сидя на полу, согните ноги, пятки подтяните к тазовой области, руки положите на колени. Удерживая руками сведенные вместе колени, постарайтесь их развести.

- И.п. - сидя на полу, ноги выпрямите и разведите в стороны. Поочередно наклоняйтесь то к правой, то к левой ноге, дотрагиваясь руками до носка.



- И.п. - стоя на коленях. Сядьте на пятки, затем переместите корпус вправо. Вернитесь в исходное положение, проделайте упражнение в левую сторону.

- И.п. - стоя на коленях. Поворачивая туловище то вправо, то влево, постарайтесь рукой достать пятку.

- И.п. - встаньте, опираясь на колени и локти. Одновременно поднимите сначала правую ногу и левую руку, затем - наоборот.

- И.п. - лежа на животе. Ползите по-пластунски, подтягивая поочередно правую и левую ногу и помогая руками.

- И.п. - лежа на животе. Поднимите ноги: сначала поочередно, затем одновременно.

- И.п. - лежа на животе. Поднимите ноги и руки, затем разведите их в разные стороны.

- И.п. - лежа на спине. Поднимите ноги и подтяните их к груди.

- И.п. - лежа на спине. Поднимите ноги, имитируя езду на велосипеде.

- И.п. - лежа на спине, сделайте упражнение «ножницы».

- И.п. - лежа на спине. Сядьте, не отрывая от пола ноги и не помогая себе руками.

Фото Е. СОБОЛЯ.



Мышечный корсет при нефроптозе

При начальной стадии нефроптоза (блуждающая почка) полезно укреплять мышцы живота, спины и диафрагмы с помощью гимнастических упражнений.

Собственный мышечный корсет помогает нормализовать давление в брюшной полости и поддержать почку. Кроме того, улучшается отток венозной крови от органов, что предупреждает развитие осложнений.

Главное правило выполнения упражнений - постоянство. Гимнастику проводят один раз в день, лежа на твердой поверхности, с постепенным увеличением количества повторов упражнений от 5-10 до 30-50 и более раз.

Исходное положение - лежа на спине.

- Слегка согните ноги в коленях. Вдыхая, надуйте живот, задержите дыхание и на выдохе втяните живот.

- На вдохе поднимите ноги вертикально вверх, вытяните их, во время выдоха верните ноги в исходное положение.

- Поднимите прямые ноги так, чтобы колени были вмес-

те. Ноги разведите - вдох, ноги скрестите - выдох.

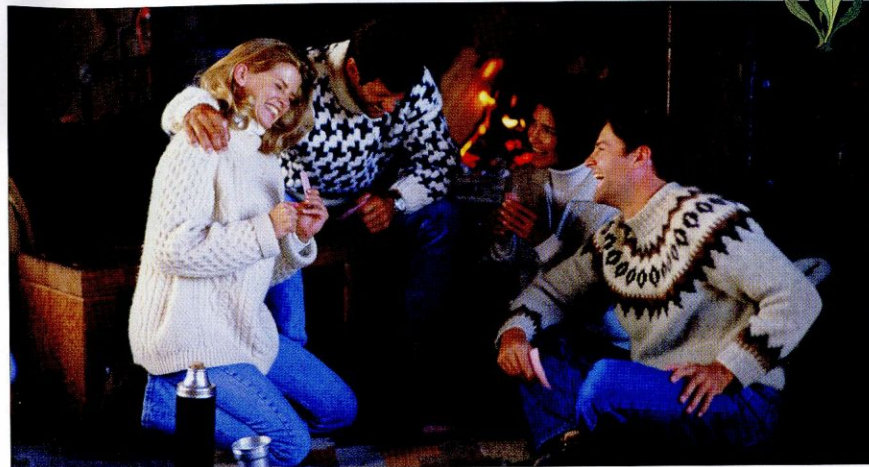
- Под поясницу подложите валик высотой 10-15 см или сложенную подушку. Ноги вытяните. На вдохе согните правую ногу, на выдохе верните ее в исходное положение. Затем упражнение повторите с левой ногой: согните ее на вдохе, распрямите на выдохе.

- Лежа на спине с валиком под поясницей, на вдохе поднимите правую прямую ногу вверх, на выдохе верните ногу в исходное положение. Затем упражнение повторите с левой ногой: поднимите ее вверх на вдохе, опустите на выдохе.

Заниматься этой гимнастикой надо ежедневно по 20-30 минут, лучше утром.

Не допускайте резкого похудения или истощения, при астении наладьте правильное, полноценное и калорийное питание. При астеническом телосложении следует отказаться от силовых упражнений.

Если появились тянущие боли в пояснице, которые исчезают в положении лежа, необходимо обратиться к врачу.



О чем мечтают почки

Причиной хронических почечных заболеваний может стать сбой иммунитета на фоне стресса или инфекционной болезни. Именно так начинается гломерулонефрит.

Однако **здоровый образ жизни уменьшает вероятность возникновения почечных недугов.** Если есть проблемы с почками, **желательно соблюдать следующие рекомендации:**

- **Не переохлаждайтесь:** не сидите на холодных камнях, не носите в мороз короткие куртки и т.д.

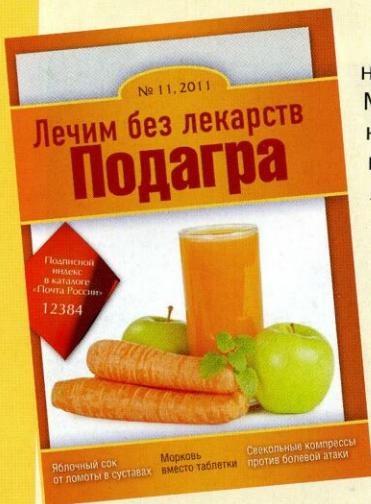
- **Правильно питайтесь:** избегайте продуктов с искусственными добавками, консерван-

тами. Вредят почкам соленые, острые, перченые, копченые блюда, газировка.

- **Почки не любят контрастных температур,** например, когда человек, полежавший под жарким солнцем, бросается в холодную воду.

- **Обязательно откажитесь от курения,** так как никотин приводит к спазму сосудов, в результате чего ухудшается питание и соответственно функционирование почек.

- **Негативно на почки, как и на печень, действует алкоголь** (пиво не исключение, так как в нем содержится хмель, представляющий опасность для почек).



Подагра — одно из самых распространенных заболеваний нарушения обмена веществ. Мужчины страдают подагрой преимущественно после 40 лет, женщины — после 60 лет: возникают боли в больших пальцах стопы, коленях, локтях, кистях.

Полностью излечить подагру нельзя, но улучшить самочувствие можно и прежде всего диетой. Что полезно включить в свой рацион, а от чего лучше отказаться? Об этом вы узнаете из сборника «Лечим без лекарств. Подагра».

Кроме того, мы расскажем о причинах заболевания, профилактике, а наши читатели поделятся личным опытом преодоления приступов подагры.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПОДАГРА» № 11 ВЫЙДЕТ В СВЕТ 11 НОЯБРЯ

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПОЧКИ

№ 10, 2011 г.

Главный редактор
Е.Н.ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск
С.В. МУРАТОВА
Телефон (831) 432-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова,
192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-90-44
e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций. Свидетельство о
регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 21.09.2011 г. в 16 часов (по графику -
в 16 часов). Дата выхода в свет 11.10.2011 г.
Тираж 40425. Заказ № 2342. Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

