

Д-р Радослав Попов

БЪБРЕЦИ

БИЛКИ

ДИЕТИ



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	7
Методи за приготвяне на билкови лекарствени средства и ефект на растителните лекарствени продукти върху отделителната система	9
Билколечение и подходящ диетичен режим при бъбречнокаменна болест.....	12
Примерно седмично меню за хора с нормално телесно тегло, които страдат от калциево-оксалатни камъни	18
Примерно седмично меню за хора, които страдат от калциево-оксалатни камъни и са с наднормено телесно тегло	39
Примерно седмично меню за хора, които страдат от калциево-оксалатни камъни и нямат възможност за обяд в домашни условия.....	61
Примерно седмично меню за хора, които страдат от уратни камъни и са с нормално телесно тегло.	67
Примерно седмично меню за хора, които страдат от уратни камъни и са с наднормено телесно тегло	88
Примерно седмично меню за хора с уратни камъни, които нямат възможност за обяд в домашни условия	111
Възможности за прилагане на лечебни растения и диети при инфекции и възпаление на пикочните пътища.....	116

Примерно седмично меню за обяд на хора с възпаление на пикочните пътища, които нямат възможност за обяд в домашни условия.....	145
Хронична бъбречна недостатъчност (ХБН) и възможности за забавяне на нейната прогресия посредством подходящ диетичен режим и билкови средства	151
Диетично меню при болни с ХБН с нормално тегло, при които не се налага бърза консумация на обяд на работното място и редукция на телесното тегло	155
Диетично меню при болни с ХБН и наднормено тегло, при които се налага редукция на телесното тегло.....	173
Примерни диетични менюта за болни с ХБН, при които се налага бърза консумация на обяд на работното място.....	190
Приложения	196

ВЪВЕДЕНИЕ

Лечебните свойства на някои растения са известни на човечеството от дълбока древност. Тинктурите, запарките, настойките и др. лекарствени средства, получени от билки, са били основни лекарствени средства до бурното развитие на медицината и фармацията през последния век и широкото навлизане в практиката на готовите лекарствени форми. Навлизането на все по-нови и ефективни медикаменти измести на заден план използването на билките, което в редица случаи може да допълни ефекта на утвърдените терапевтични схеми, а понякога и да замести прилагането на някои готови лекарствени продукти.

Един от основните пътища за извеждане от организма на отпадните продукти е през бъбреците, което ги прави особено уязвими към негативните ефекти, вкл. и на метаболитите на приетите медикаменти.

Въз основа на дългогодишния опит в областта на нефрологичната наука и практика трябва да се подчертае, че възможностите на билколечението не трябва да се надценяват и да се счита, че те са първо средство на избор. Трябва също така да се отбележи, че някои лечебни растения или части от тях, приготвени неправилно или използвани в неподходящи дози, имат токсичен и дори опасен за живота ефект. По тази причина, имайки предвид основният принцип в медицината „преди всичко да не се навреди“, сме посочили единствено билки, които не са опасни за здравето, дори и приложени във високи дози.

Областта на разпространение на много от лекарствените растения се намира в далечни географски региони, което затруднява използването им у нас и по тези причини посочваме единствено тези, които е възможно лесно да се открият в България.

При редица бъбречни заболявания, като например имунните нефропатии, диабетната нефропатия и др., билковите средства имат твърде ограничен ефект и не биха могли да бъдат алтер-

натива на медикаментозното лечение, но в други случаи използването на лечебни растения и дори самостоятелното им приложение би могло да има положителен ефект. По тази причина не отразяваме евентуалните помощни терапевтични ефекти на билковите средства при някои често срещани и сериозни заболявания на отделителната система. От друга страна, спазването на подходяща диета би могло да има благоприятно влияние върху хода на заболяването и да съдейства в значителна степен за удължаване на живота или укрепване на здравето на пациента. Съществен проблем, особено в последно време, е наднорменото тегло, което може да доведе до поява или да влоши вече налични заболявания. В тази насока от особена полза са намаляването на наднорменото телесно тегло и използването на методи за рационално и балансирано хранене, което е съобразено с енергийните нужди на организма и съдържа достатъчно витамини и минерали. По тази причина сме посочили някои подходящи менюта, които са лесно осъществими и не изискват твърде много време и средства. При хората, които страдат от наднормено тегло и желаят, освен по естетически и по здравословни съображения, да намалят телесната маса, е уместна постепенна редукция на излишните килограми, при възможно най-малко неудобства от диетата и приемане на достатъчно белтъчини. Също така е желателно да не се възстановява предишното тегло след преустановяване на диетичния режим и възможно в най-голяма степен да се избегне или намали чувството на глад. По тази причина в тези случаи препоръчваме по-често хранене с междинен прием на по-нискокалорични храни между основните хранения и избягване приема на алкохол, като трябва да се отбележи: не само на високоалкохолните напитки, но и на питиета с по-ниско съдържание на алкохол, като бира, както и на безалкохолни напитки, които съдържат голямо количество захар, поради високата им енергийна стойност (напр. енергийната стойност на една чаша безалкохолна напитка със захар има енергийната стойност на една филийка хляб).

В последните години трудно може да се открият аптеки, в които може да се приготвят лекарствени продукти от растителен произход. По тази причина сме посочили някои методи за приготвяне на лекарствени форми от билки, които лесно биха могли да се приготвят и в домашни условия.

МЕТОДИ ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА БИЛКОВИ ЛЕКАРСТВЕНИ СРЕДСТВА И ЕФЕКТ НА РАСТИТЕЛНИТЕ ЛЕКАРСТВЕНИ ПРОДУКТИ ВЪРХУ ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА

Посочените в настоящото ръководство лечебни растения в естествения си вид не са формата, под която трябва да се използват като лекарствен продукт. Формата на приложение зависи както от особеностите на растението, така и от неговите съставки. Най-често лекарствените растения или части от тях се използват във вид на пресни растителни сокове, студени извлеци, запарки (чайове), отвари, настойки, тинктури и екстракти. Тъй като считаме, че приготвянето на тинктури и екстракти от лица без фармацевтично образование или извън фармацевтично предприятие е съпроводено с определени рискове, не посочваме техния начин на приготвяне.

Лечебните растения или части от тях (корени, листа, цветове, стъбла) не трябва да се изсушават на пряка слънчева светлина или при висока температура, а на сенчести проветриви места.

Пресни растителни сокове

Пресни растения или части от тях (листа, плодове и др.) може да се приемат в пресен вид или като сокове. Приемът на пресни растителни сокове се препоръчва при диетично хранене, вирусни и простудни заболявания, при които е повишена телесната температура, при необходимост от прием на повече течности с оглед поддържане на висока диуреза, заболявания на храносмилателната система. Растителният материал е ситно нарязан или смлян, след което се изстискава, като по този начин се запазват витамините и минералните съставки.

Пресните растителни сокове са една от най-добрите форми за приемане на лечебните съставки на растенията. При стомашно-чревни заболявания, при които е затруднен приемът на пресни сокове, е уместно прибавянето на оризова или овесена отвара.

Извлеци със студена вода

Лечебното растение се залива със студена дестилирана или преварена вода и се оставя на стайна температура от четири до 12 часа, след което се прецежда. Студеният извлек се приема според посочените дози. Подобен начин на приготвяне е подходящ за валерианови корени, червен и жълт кантарион.

Запарки (чайове)

Лечебното растение или части от него се заливат с кипяща вода, вари се в продължение на няколко минути, след което се прецежда през марля. Запарката трябва да се използва прясно приготвена и да се съхранява най-много до 24 часа в хладилник.

Отвара

Отварата е воден извлек, при който растителният продукт се залива със студена вода и се оставя добре да се накисне. След това се вари в продължение на 10 до 30 минути. Отварата е начин на приготвяне на извлеци от билки, при които е трудно да се получат по друг метод активни вещества, като корени, кора, семена и др.

Препоръчва се запарките и отварите да се приемат студени. Уместен е прием на горещ чай при растителните средства с диуретично действие.

Тинктури

Тинктурите са спиртни извлеци от растителни части, които обикновено трябва да се приготвят в аптека от фармацевт.

Настойки

Приготвят се от билки, които са накиснати в спирт за различен период от време. Практически нямат приложение при лечение на заболявания на отделителната система.

Екстракти

Екстрактите са извлеци, които са получени с помощта на вода или спирт от растителни части. Те биват течни, при които от една част растителен материал се получава една част течен екстракт, гъсти, при които от една билкова част се получават пет части гъст екстракт и сухи, при които растителният лекарствен продукт е изпарен до сухо състояние.

При заболяванията на бъбреците, пикочопроводите и пикочния мехур се използват лекарствени средства от растителен произход с определено действие. Прилагат се билкови продукти с диуретичен, антисептичен, противовъзпалителен, спазмолитичен и болокоуспокояващ ефект.

- ◇ **Диуретично действие имат:** бяла бреза, вишна, гръмотрън, магарешки бодил, магданоз, полски хвощ, девисил, троскот, свила от царевица, целина, червена боровинка, шипка.
- ◇ **Противовъзпалителен ефект притежават:** гръмотрън, коноп, мечо грозде, полски хвощ, жълт енчец, хвойна.
- ◇ **Спазмолитично и болокоуспокояващо действие имат:** ветрогон, жълт енчец, коноп, хвойна, магданоз, липов цвят.
С **антисептичен ефект** са брош, мечо грозде, гръмотрън, жълт енчец, хвощ.

Много от посочените билки имат повече от един благоприятен ефект по отношение на отделителната система.

БИЛКОЛЕЧЕНИЕ И ПОДХОДАЩ ДИЕТИЧЕН РЕЖИМ ПРИ БЪБРЕЧНОКАМЕННА БОЛЕСТ

Образуването на камъни в бъбреците и пикочния мехур е често срещано заболяване. Те биват оксалатни, уратни, фосфатни, цистинови, но най-често са със смесен състав. Причините за тяхното образуване, въпреки проведените многобройни изследвания, не са изяснени. Трябва да се има предвид, че все още не е открито лекарство, посредством което биха могли да се разтворят вече образувани камъни, с изключение на уратните (пикочно-киселинните). Единствено при тях може да се разчита на пълното им разтваряне при промяна на реакцията на урината от кисела (рН 5,4 – 5,8) към алкална (рН 6,4 – 6,8). От особено важно значение е профилактиката, която се изразява на първо място в поддържане на висока, но не и посредством прием на прекалено големи количества течности или диуретични медикаменти, диуреза (уместен е прием от около 2 литра за денонощие), билколечение и подходящ хигиенно-диетичен режим. Диуреза от около 2 литра се постига чрез прием на около 2,5 литра течности. Препоръчва се прием на минерална вода, особено алкална слабо-минерализирана (минерални извори Хисар, Горна баня, София, Банкя и др.), но това не е задължително. Важно е количеството на приеманите течности (обикновена трапезна вода, плодови сокове, безалкохолни или слабо алкохолни напитки), а не тяхното естество. Полезно е при пикочно-киселинни камъни прибавянето на лимонов сок към напитките. Употребата на **малки количества** алкохол, при отсъствия на противопоказания (стомашно-чревни, чернодробни и др. заболявания, затлъстяване), не се забранява, тъй като усилва диурезата и разширява гладката мускулатура на уретерите (пикочопроводите). Храненето трябва да бъде съобразено с вида на камъните (напр. приемът на месни продукти при пикочнокиселинни камъни трябва да се намали, но не и да изключи напълно от диетичния режим,

а при калциевооксалатни на мляко и млечни продукти), да се извършва редовно и в определени часове. Храната трябва да бъде разнообразна, пълноценна, богата на витамини. От особено значение е достигането и поддържането на нормално телесно тегло, тъй като затлъстяването е доказан рисков фактор за образуването на бъбречни камени.

Билколечението заема съществено място за профилактика на повторно образуване на бъбречни камъни, а също така подпомага спонтанното им елиминиране. Билковите продукти може да се приемат продължително време и лесно се приготвят в домашни условия. При бъбречно-каменната болест е уместно използването на растителни лекарствени средства с диуретичен, спазмолитичен и противовъзпалителен ефект.

По тези причини посочваме някои подходящи билки, билкови комбинации и подходящи диети както при наличие на камъни, при които не се налага спешно хирургично отстраняване, така и с оглед предотвратяване на повторното им образуване в бъбреците и пикочните пътища.

Гръмотрън (*Ononis spinosa*)

Разпространен е в цялата страна по неплодни полета, сухи и тревисти места. Представява малък храст с дълъг и дебел жилав корен и високо до 60 см стъбло. Растението е разпространено по сухи и тревисти места в цялата страна. Използва се коренът, който се изважда през ранна пролет или късна есен. Има диуретично действие, което се обуславя на съдържащите се в растението сапонини и се прилага при малки конкременти и пясъчинки в бъбреците, възпаление на пикочния мехур и др. Дозата е 1–1 ½ ч. л. (2 – 3 г) студен извлек на ден. Уместно е комбиниране с магданоз.

Магданоз (*Petroselinium sativum*)

Употребяват се семената, корените, листата с дръжките. Притежава диуретично, спазмолитично и обезболяващо действие. Препоръчва се следната рецепта: 30 г семена от магданоз се

накисват в студена вода в продължение на 8 часа и се приема по ½ чаена лъжичка от студения извлек дневно.

Целина (*Apium graveolens*)

Целината се използва не само като зеленчук, тя притежава ценни лечебни свойства. Употребяват се както коренът, така и стъблото и семената. Всички тези части на растението имат диуретично и противовъзпалително действие.

За тази цел се приемат запарка от ½ чаена лъжичка семена в чаша вода, един път дневно или сок от целина по 1 чаена лъжичка 2 – 3 пъти на ден.

Бяла бреза (*Betula alba*)

Притежава диуретично действие, като ефектът продължава и след преустановяване приемът на растителния продукт. Използват се листата, които трябва да се берат на пролет и да се сушат на тъмно. Препоръчва се приготвяне на запарка от 4 чаени лъжички листа в 400 ml (2 чаени чаши) вода, които се изпиват през деня. По време на запарването е уместно да се добави една чаена лъжичка сода за хляб. Много подходяща е комбинацията от 15 г бобови шушулки, 15 г корени от магданоз, 15 г ленено семе, 15 г липов цвят и 50 г брезови листа, от която се вари една супена лъжица в една чаша вода в продължение на 5 минути и се изпива през деня.

Полски хвоц (*Equisetum arvense*)

Вирее по влажни и мочурливи места в цялата страна. Ценен е полският, а не планинският вид. Използва се стъблото с листата, което се бере през юни. Притежава диуретично, противовъзпалително и антихеморагично действие. При камъни в бъбреците и пикочния мехур са полезни седящи бани с хвоц. Уместно е комбинирането с брезови листа, плодове от хвойна, мечо грозде, листа от мента. От комбинацията се приготвя запарка от една супена лъжица, която се приема за деня.

Червена боровинка (*Vaccinium vitis idaea*)

Разпространена е по високите планински места. Използват се листата и плодовете. При бъбречно-каменна болест и заболявания на пикочния мехур се препоръчва дневен прием на чай от 20 г листа за една чаена чаша за продължителен период от време.

Трoском (*Triticum repens*)

Използва се коренището. Притежава диуретично, противовъзпалително и спазмолитично действие. Препоръчва се приготвяне на отвара от 30 г корени в 1 л вода. Една минута след като заври, първата вода се изхвърля, а втората се вари в продължение на 15 мин. Към горещата отвара се прибавя кора от лимон, след което се прецежда. Приемат се по една винена чаша два пъти дневно.

Шунка (*Rosa canina*)

Широко разпространено растение. Употребяват се листата, цветовете, плодовете и стъблото. Плодовете съдържат етерично масло, каротин, пектин, ябълкова и лимонена киселина, захари, танини. Листата са неколkokратно по-богати от чушките и лимона на Vit. C. Притежава диуретично, противовъзпалително, кръвоспиращо, антидиароично действие.

Уместно е при камъни в бъбреците да се приема вечер чаша отвара от 1 ч.л. шипкови семена. Подходящи са и следните комбинации: смесват се равни количества от шипки, мечо грозде и корени от магданоз. Дневно се приема запарка от 2 чаени лъжичка от сместа. Може да се използва и шипково „вино“, което се приготвя от 500 г плодове, 800 г захар и 3 л вода. След 8–10 дни сместа се прецежда и се приемат по 2 чаши дневно.