**Камни в почках**

Причина образования камней в почках (почечнокаменной или мочекаменной болезни) - нарушение обмена веществ, особенно водно-солевого, и изменение химического состава крови.

Нередко заболевание носит наследственный характер

Возникновению камней в почках способствуют: малоподвижность, ведущая к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, характер питания (обилие белка в пище либо однообразная диета), климатические, географические и жилищные условия, профессия и наследуемые генетические факторы, инфекция мочевыводящих путей, анатомические изменения в верхних мочевыводящих путях (гидронефроз, например), нефроптоз и другие, приводящие к нарушению нормального оттока мочи из почек, а также обменные и сосудистые нарушения в почке.

Наиболее изученной причиной нарушения обмена кальция (основы большинства мочевых камней) является нарушение функции паращитовидных желез.

В настоящее время во всем мире принята минералогическая классификация мочевых камней. 70—80% мочевых камней являются неорганическими соединениями кальция: оксалаты; фосфаты, кальция карбонат. Магнийсодержащие камни часто сочетаются с инфекцией в моче. Мочекислые камни составляют до 10 — 15% всех мочевых камней (ураты), причем, чем старше больной, тем чаще у него встречаются мочекислые камни. Реже остальных встречаются белковые камни (цистиновые, ксантиновые и пр.), свидетельствующие о нарушении обмена соответствующих аминокислот в организме больного. Однако в чистом виде камни выявляются не более чем в 40% случаев. В остальных случаях в моче образуются смешанные по составу (в различных вариантах) камни.

Наиболее ярко (приступообразная почечная колика) проявляется болезнь при небольших (до 1,0 см.) камнях почек и мочеточников, тогда как коралловидные и крупные камни длительное время (иногда до полной гибели почки) могут существовать не проявляя себя. Ультразвуковое и рентгенологическое обследование практически в 100% случаев позволяет диагностировать камни в мочевых путях.

При отсутствии лечения болезнь может привести к гибели почки, нагноению почки, хронической почечной недостаточности, инвалидизации и даже смерти больного.

Для почечной колики характерно внезапное появление сильнейших болей в поясничной области, отдающих в паховую область, половые органы, бедро. Боли носят очень резкий характер, сила их не меняется от перемены положения тела больного. Боли часто сопровождаются резями про мочеиспускании, учащением мочеиспускания, изменением цвета мочи.

**Лечение камней в почках**

Общие принципы в соблюдении диеты и водного баланса при мочекаменной болезни: употребление жидкости в количестве, позволяющем поддерживать суточное количество мочи от 1,5 до 2,5 л. Часть жидкости можно принимать в виде морсов из клюквы или брусники, минеральной воды.

Суточный прием жидкости при при кальцийфосфорных камнях должен составлять не менее 2 — 2,5 л. Диета предусматривает ограничение употребления молока, сыра, рыбных продуктов.

При наличии оксалатов: суточный прием жидкости — не менее 2 — 2,5 л. Диета предусматривает ограничение употребления молока, сыра, шоколада, щавеля, салата, черной смородины, клубники, крепкого чая, какао.

При уратах: суточный прием жидкости желателен в количестве не менее 2 — 2,5 л. Диетотерапия заключается в ограничении приема жареного и копченого мяса, мясных бульонов, субпродуктов, бобовых, кофе, шоколада, алкоголя, исключении острых блюд. [Подробнее о диете при мочекаменной болезни](http://www.narmed.ru/articles/pitanie/lech_pitanie/d_litos)

Назначение индивидуальных лекарственных фитосборов должно учитывать характер камней (их состав).

При мочекислом диатезе и уратах рекомендуются сборы:

* почки березы, семена льна, трава петрушки, плоды шиповника, лист земляники - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* лист брусники, трава спорыша, курильский чай, корень аира, кукурузные рыльца - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* плоды можжевельника, трава пастушьей сумки, корень солодки, плоды укропа - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* лист брусники, трава спорыша, плоды укропа, лист мяты - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* почки березы, трава лабазника, трава синеголовника, трава донника, семена льна, трава пустырника, трава хвоща полевого - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* почки березы, лист брусники, трава синеголовника, курильский чай, побеги багульника, трава мяты, плоды укропа - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* 100 г измельченных корней хрена, 2 ст ложки измельченной сухой травы спорыша, 5 ст ложек меда залить 1 л сухого красного вина, настоять 2-3 дня, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

При оксалатных и фосфатных камнях рекомендуются сборы:

* цветки бессмертника, лист брусники, трава донника, корень марены, трава пустырника - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* цветки василька, трава грушанки, лист толокнянки, лист мяты - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* трава зверобоя, корень марены, трава репешка, трава мяты, плоды укропа - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* цветки бессмертника, трава лабазника, трава спорыша, лист толокнянки, корень кровохлебки - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* лист брусники, трава донника, трава зверобоя, корень марены, трава пустырника, трава репешка - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.
* плоды укропа, шишки хмеля, лист черники, трава цикория, корень лопуха - поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс 2-3 месяца. Через 2 недели курс повторить.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года - 1/2 - 1 ч. ложка, от 1 до 3 лет - 1 ч. ложка, от 3 до 6 лет - 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет - 1 ст. ложка, старше 10 лет и взрослым - 2 ст. ложки сбора.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Перед тем, как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора в [травнике](http://www.narmed.ru/travnik/).

Если у вас возникла почечная колика, до приезда "скорой" обегчить свое состояние можно, приняв горячую ванну с температурой воды 38-39 градусов продолжительностью 10-20 минут. После ванны следует находиться не менее 1,5-2 часов в постели тепло укутанным.

Прежде чем воспользоваться рецептом, посоветуйтесь со специалистом.

Авторские права на данную статью принадлежат авторам сайта, если не указано иначе. При цитировании материалов ссылка на источник обязательна.

### Профилактика образования камней в почках с помощью диеты

Профилактика и лечение больных мочекаменными диатезами и мочекаменной болезнью не возможна без правильно подобранной диеты (диетотерапии) и периодического контроля кислотно-щелочного состояния мочи. Рациональная диета способствует восстановлению нормального обмена веществ и поддержанию гомеостаза. Реакция мочи определяет возможность образования камней. Уратных в кислой, оксалатных в нейтрально-кислой, фосфатных камней в более щелочной среде. С помощью рН тест-полосок или не дорогого, ручного электронного рН-метра можно легко, быстро и точно проследить за ответной реакцией мочи на подобранную диету. Положительная динамика рН может служить критерием правильности выбранной диеты или лечения. Значение рН мочи ниже 5,0 говорит о резкой закисленности мочи. Значение рН мочи выше 7,5 говорит о ее резко щелочной реакции. Если уровень рН мочи колеблется в пределах 6,0 - 6,4 по утрам и 6,4 - 7,0 вечером, то ваш организм функционирует нормально. Наиболее оптимальный уровень рН мочи слегка кислый, в пределах 6,4 - 6,5. Так, например камни мочевой кислоты фактически никогда не встречаются при рН мочи более 5,5, а фосфатные камни никогда не образуются, если моча не щелочная. Лучшее время для определения уровня рН - за 1 час до еды или спустя 2 часа после еды. Проверяйте уровень рН 2 раза в неделю 2-3 раза в день.

При **оксалурии** происходит нарушение кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (закисления) и выпадение в мочевых путях камней состоящих в основном из солей щавелевой кислоты.

Профилактика направлена на ощелачивание мочи и ограничение продуктов богатых щавелевой кислотой.

При **уратурии** происходит нарушение кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза и выпадение в мочевых путях камней состоящих из солей мочевой кислоты.

Профилактика направлена на ощелачивание мочи и ограничение продуктов богатых белками, содержащими пуриновые основания, или пурины, являющиеся источником образования в организме мочевой кислоты.

При **фосфатурии** происходит нарушение кислотно-щелочного равновесия в сторону алкалоза и выпадение в мочевых путях малорастворимого фосфата кальция.

Профилактика направлена на подкисление мочи и ограничение продуктов богатых кальцием.

Таблица лечебного питания для трех типов почечных камней

|  |
| --- |
| **Лечебное питание** |
| **При оксалурии** | **При уратурии** | **При фосфатурии** |
| **Исключить**  |
| Продукты богатые щавелевой кислотой: щавель, шпинат.Чай (крепкий), какао, кофе, хлебный квас, шоколад.Изделия из сдобного теста, проросшую пшеницу.Желатин, студень.Поливитамины и добавки, содержащие витамин "С". | Продукты богатые пуринами: субпродукты, печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных, телятину, цыплят, жирные сорта мяса.Говяжий, свиной и кулинарный жир.Мясные и рыбные бульоны и отвары, консервы.Мясные и рыбные соусы.Красное вино, пиво.“Жесткую” воду с большим содержанием кальциевых солей. | Продукты богатые кальцием: молоко и молочные продукты (творог, сыр, простоквашу), за исключением сметаны.Острые закуски, копчености, соусы мясные и рыбные.Пряности: перец, горчицу, хрен, чеснок.Из рациона исключаются зелень и овощи кроме брюссельской капусты, гороха.Орехи.Сладкие блюда в виде бисквита, пирожных.Какао.Дрожжи.Алкоголь. |
| **Ограничить** |
| Поваренную соль, пряности, перец.Углеводы до 300 гр. в сутки.Молоко и молочные продукты в период обострения.Баклажаны, кабачки, морковь, брюссельскую капусту, свекла, фасоль, горох, соя, лук, сок томатный, помидоры, картофель, салат, сельдерей, петрушку, ревень.Говядину, курицу, заливное, печень, треску.Продукты, содержащие большое количество витамина "С" - смородину, рябину садовую, антоновские яблоки, сливу, землянику, клубнику, крыжовник, клюкву, грейпфрут, апельсины, мандарины, лимон и лимонную цедру, шиповник, перец красный сладкий, мангольд, укроп, хрен, черемша, грибы белые сушеные и подосиновики. | Соль.Острое, пряности, кофе, крепкий чай, какао, шоколад.Рыбу пресноводную и морскую (сельдь, в том числе и икру, макрель, скумбрию, сардины) и супы из них.Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.Брюссельскую капусту, щавель, шпинат, лук.Хлеб и зерновые (из цельного зерна, сдобный хлеб), овес.Количество употребляемого белка. | Молочно-растительную пищу.Хлеб.Яйца (особенно желтки) в ограниченном количестве.Употребление яиц - не более 1 в день.Сметаны (до 50 г в сутки).Изделия из сдобного теста в небольшом количестве.Грибы.  |
| **Показано**  |
| Диета должна быть растительно-мясной, исключающей продукты, содержащие желатин и щавелевую кислоту.Слабощелочные минеральные воды типа “Нафтуси”, (рекомендуются курсом на протяжении 3- 4 недель с последующим 3- 4 месячным перерывом).Масло животное и растительное, яйца (без желтков).Мясо (не более 150 гр. в сутки), рыбу (не более150 гр. в сутки), птицу (в отварном виде).Блюда из круп и теста.Хлеб белый и черный (вчерашний).Огурцы, тыква, капуста белокочанная.Груши, яблоки не кислых сортов, абрикосы, бананы, бахчевые, персики, айва.Вегетарианские супы (на разрешенных овощах и фруктах).Жидкости и соки – до 2-х литров в день, если нет противопоказаний.Хорошее ощелачивающее действие оказывают огуречный сок, а так же тыквенный, но их необходимо принимать только в сочетании с антигипоксантами: листьями крапивы, листьями липы, листьями или почками березы, цветками ноготков (календулы).Полезен сок кинзы. | Диета должна быть молочно-растительной. Пищевой рацион должен быть беден пуринами (мясные продукты) и богат фруктами, овощами, молочными продуктами.Больше жидкости (не менее 1,5-2 л, желательно щелочные – минеральные воды типа “Боржоми”, “Ессентуки №4, № 20”, “Джермук”).Молочно-растительная диета: молоко, сыр, сливочное масло, творог, яйца.Баклажаны.Виноградный сок, клубника, земляника.Злаки, семечки, орехи.Сахар, фруктовые сиропы, сладости (кроме шоколада).Больше витамина С: шиповник, лимон, черная смородина, облепиха.Больше витамина В: пшено, гречневая крупа, ядрица, мука пшеничная, хлеб ржаной, макаронные изделия, сухой шиповник, перец сладкий, дрожжи, картофель, помидоры. | Диета с преобладанием мясной пищи, мучных блюд с достаточным содержанием витаминов “А” и “Д” и обильным введением жидкости.Минеральные воды типа “Нарзан”, “Доломитный Нарзан”, “Дарасун” “Арзни”, “Смирновская”.В рацион можно включить:Слабый чай без молока и некрепкий кофе с небольшим количеством сливок.Масло сливочное и растительное, сало.Супы мясные и рыбные.Мясо и рыбу во всех видах (разрешается неострые рыбные закуски, не очень соленая сельдь, рыбные консервы в небольшом количестве).Макаронные и мучные изделия.Сладкие блюда, сахар и сладости во всех видах, мед.Зелень и овощи, только бедные кальцием и щелочными валентностями (горох, брюссельская капуста).Из фруктов и ягод: яблоки кислых сортов, брусника, клюква, красная смородина.Хлебный квас.*Примечание.* Витамина “А” содержится достаточно в печени животных и рыб, рыбьей икре, сливочном масле.Витамина “Д” много в тунце, лососе, горбуше, икре белужьей зернистой и осетровой. |
| **Выводят камни** |
| Яблоки, груши, айва.*Примечание:* отвары из кожуры этих фруктов усиливает выведение щавелевой кислоты.Оксалатолитическим эффектом обладают листья и почки березы, цветки бузины черной, почечный чай, корни фиалки душистой. | Виноград (плоды и листья), черная смородина (плоды и листья). | Листья брусники, листья толокнянки. Эти растения целесообразно сочетать с горцем птичьим, хвощом полевым.*Примечание*: перед употреблением этих лекарственных растений необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. |
| **Другие рекомендации** |
| Режим питания: частая еда - 5 раз в день. Включить продукты с большим содержанием растительной клетчатки. Вводить обильное количество жидкости до 2,0-2,5 л в день преимущественно в виде различных фруктово-овощных соков. | Периодически проводить курсы приема мочегонных трав (мочегонные сборы утром и вечером): включающих клевер, василек, лопух (корни), одуванчик (корни).Мочегонно действуют также: курага, яблоки, черника, костяника, рябина, барбарис, чеснок, морковь, тыква, хрен, свекла, укроп, корень петрушки, лавровый лист. | Исключить очень холодные блюда.Нужно больше двигаться. |

Общие рекомендации при всех видах почечных камней:

* Сильно не переохлаждаться, всегда держать в тепле поясницу.
* Пить много воды, не менее 1,5 л в сутки. Летом пить столько, чтобы никогда не ощущать жажды.
* Регулярно принимать мочегонные настои или отвары различных трав.
* При появлении пусть даже небольших неприятных ощущений в области поясницы немедленно обращаться к урологу.

Таким образом, роль диетотерапии в профилактике и лечении больных мочекаменными диатезами и мочекаменной болезнью предельно важна и заключается, прежде всего, в нормализации обмена веществ в организме и регуляции уровня рН мочи, что способствует прекращению повышенного выделения почками мочевых солей и усиливает их растворимость в моче за счет мобилизации защитных коллоидов.

Подробнее о камнях почках читайте в нашей статье: [Камни в почках](http://health.mpei.ac.ru/stoun.htm).

Источник
Покровский А.А., Самсоов М.А. Справочник по диетологии. - М, 1981 г
Михайловский А.В. Энциклопедия народной медицины. В 2-х т. Мн.: ПолиБиг, 1997, 608 с.

© Здоровье-МЭИ 2005г. При перепечатке ссылка обязательна.

|  |
| --- |
| **Камни в почках (почечнокаменная или мочекаменная болезнь)** |
| **1. Описание заболевания** Причина образования камней в почках (**почечнокаменная** или **мочекаменная болезнь**) – нарушение обмена веществ, особенно водно-солевого, и изменение химического состава крови. Одной **причины образования камней** не существует. Это целый комплекс причин, к которым относятся: качество и характер питания (обилие белка в пище либо однообразная диета), недостаток витаминов, воспалительные процессы в организме, малоподвижность (ведущая к нарушению фосфорно- кальциевого обмена), профессия и наследуемые генетические факторы, инфекция мочевыводящих путей, анатомические изменения в верхних мочевыводящих путях (гидронефроз, например), нефроптоз и другие, и даже климат региона проживания и состав воды. Все это может оказать влияние на состав мочи, препятствовать ее оттоку из почек. Тогда соли, содержащиеся в моче, накапливаются, кристаллизуются, и в итоге образуется камень. Возникновению камней в почках способствуют характер питания, климатические, географические и жилищные условия, Наиболее изученной причиной нарушения обмена кальция (основы большинства мочевых камней) является нарушение функции паращитовидных желез. В настоящее время во всем мире принята минералогическая классификация мочевых камней. 70-80% мочевых камней являются неорганическими соединениями кальция: оксалаты; фосфаты, кальция карбонат, магний содержащие камни часто сочетаются с инфекцией в моче. **Мочекислые камни** составляют до 10-15% всех мочевых камней (**ураты**), причем, чем старше больной, тем чаще у него встречаются **мочекислые камни**. Реже остальных встречаются **белковые камни** (цистиновые, ксантиновые и пр.), свидетельствующие о нарушении обмена соответствующих аминокислот в организме больного. Однако в чистом виде камни выявляются не более чем в 40% случаев. В остальных случаях в моче образуются смешанные по составу (в различных вариантах) камни. Наиболее ярко (приступообразная почечная колика) проявляется болезнь при небольших (до 1,0 см.) камнях почек и мочеточников, тогда как коралловидные и крупные камни длительное время (иногда до полной гибели почки) могут существовать не проявляя себя. Ультразвуковое и рентгенологическое обследование практически в 100% случаев позволяет диагностировать **камни в мочевых путях**. При отсутствии **лечения почечнокаменной болезни** может привести к гибели почки, нагноению почки, хронической почечной недостаточности, инвалидизации и даже смерти больного. Для почечной колики характерно внезапное появление сильнейших болей в поясничной области, отдающих в паховую область, половые органы, бедро. Боли носят очень резкий характер, сила их не меняется от перемены положения тела больного. Боли часто сопровождаются резями про мочеиспускании, учащением мочеиспускания, изменением цвета мочи. **2. Лечение камней в почках (почечнокаменной или мочекаменной болезни)** Общие принципы в соблюдении диеты и водного баланса при мочекаменной болезни: употребление жидкости в количестве, позволяющем поддерживать суточное количество мочи от 1,5 до 2,5 л. Часть жидкости можно принимать в виде морсов из клюквы или брусники, минеральной воды. Суточный прием жидкости при кальцийфосфорных камнях должен составлять не менее 2 -2,5 л. Диета предусматривает ограничение употребления молока, сыра, рыбных продуктов. При наличии оксалатов: суточный прием жидкости – не менее 2-2,5 л. Диета: ограничение употребления молока, сыра, шоколада, щавеля, салата, черной смородины, клубники, крепкого чая, какао. При уратах: суточный прием жидкости желателен в количестве не менее 2-2,5 л. Диетотерапия заключается в ограничении приема жареного и копченого мяса, мясных бульонов, субпродуктов, бобовых, кофе, шоколада, алкоголя, исключении острых блюд. **3. Сборы применяемые при почечнокаменной болезни** **Сбор 1:**- Корень аира болотного – 2 ч;- Трава будры плющевидной – 4 ч;- Лист земляники лесной – 5 ч;- Семя льна посевного – 3 ч;- Лист мяты перечной – 2 ч;- Плоды паслена перечного – 5 ч;- Трава полыни обыкновенной – 3 ч;- Корневище ревеня тангутского – 2 ч;- Корневище с корнями солодки голой – 4 ч;- Трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч;- Соплодия хмеля обыкновенного – 3 ч. **Сбор 2:**- Корень барбариса – 2 ч;- Цветки василька синего – 2 ч;- Трава зверобоя продырявленного – 5 ч;- Корень крапивы двудомной – 5 ч;- Корень лопуха большого – 4 ч;- Лист мяты перечной – 2 ч;- Трава пастушьей сумки – 2 ч;- Лист почечного чая – 3 ч;- Трава руты душистой – 2 ч;- Трава спорыша – 4 ч;- Плоды укропа огородного – 2 ч;- Лист черники обыкновенной – 2 ч. **Сбор 3:**- Лист брусники – 4 ч;- Трава зверобоя продырявленного – 3 ч;- Рыльца кукурузы обыкновенной – 4 ч;- Лист мяты перечной – 1 ч;- Трава петрушки огородной – 5 ч;- Корневище пырея ползучего – 5 ч;- Лист смородины черной – 3 ч;- Побеги туи западной – 3 ч;- Трава хвоща полевого – 4 ч;- Плоды шиповника коричного – 3 ч.Во время приступов почечной колики принимают один из сборов 1-3 в максимальных дозах (5-6 столовых ложек на 1 л. кипятка; заваривать в термосе – суточная доза) в течение 2-3 недели. В межприступном периоде сборы № 1-3 принимают как обычно (2-3 столовые ложки сбора на 0,5 л. кипятка – суточная доза). Сборы меняют через 1½- 2 месяца; через 2 месяца делают небольшие перерывы (на 7-10 дней). Перед тем, как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящих в состав сбора.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **4. Рецепты и способы применяемые в народной медицины при почечнокаменной болезни** **Рецепт 1:** Способствует растворению камней в почках следующее средство пить небольшими глотками каждые 3 ч. настой кукурузных рыльцев (заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки рыльцев и настоять 30 мин.) и одновременно 3 раза в день по 150 мл. отвара дурнишника и грубых стеблей репешка, очищенных от листьев (заварить 0,5 л. кипятка 5 столовых ложки смеси, кипятить 15 мин. на слабом огне и настоять 30 мин.). **Рецепт 2:** Народный рецепт: мед, водку, сок редьки, сок свеклы в равных количествах перемешать и поставить в теплое место на 5 дней, принимать по 1 столовой ложке, разводя в 0,5 стакана кипятка перед едой 3 раза в день. Курс – выпить литр. **Рецепт 3:** Самый быстрый способ выведения камней из почек: 10 лимонов вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашицу положить в 3-литровую банку и залить 2 л. кипяченой холодной воды, добавить 2 столовые ложки медицинского глицерина, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 ч. по стакану с интервалом в 10 мин., следовательно, каждые 10 мин. – стакан жидкости. Когда выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку. Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок. Это растворяются камни. **Рецепт 4:** Возьмите 1 кг. репчатого лука и 400 г. сахарного песка. Пропустите лук через мясорубку, смешайте с сахарным песком, поместите в эмалированную кастрюлю, поставьте на огонь, все время помешивайте. Как только начнет закипать, уменьшите огонь и тушите 2 ч. Горячую смесь процедите через марлю. Можно положить марлю в дуршлаг и выжимать сок ложкой. Должно получиться 0,5 л сока. Сок должен быть коричневатый или желтоватый. Это количество разделите на четыре части и выпейте в течение дня — например, в 8.00, 12.00, 16.00 и 20.00 часов за 20 минут до еды. Не запивать! Через несколько месяцев можно повторить лечение. **Рецепт 5:** Нарежьте лук и тушите его в духовке 3,5 ч. Получится тягучая сладкая жидкость. Принимайте ее по 1 столовой ложке перед завтраком. Уменьшатся камни в почках, выйдет песок. Другой вариант. Нарежьте тонкими ломтиками 2 средние луковицы. Посыпьте их сахарным песком. За ночь лук пустит сок. Этот сок выжмите и пейте по 2 столовые ложки после еды. **Рецепт 6:** Чтобы вывести песок и камни из почек и мочевого пузыря, пропустите редьку через мясорубку и залейте медом. Через 2 дня процедите. Пейте по 1-2 глотка перед едой. На курс лечения требуется 5 кг. редьки. Мед по вкусу. **Рецепт 7:** При камнях в почках залейте 1 столовую ложку кукурузных рылец, 1 столовую ложку толокнянки, 1 чайную ложку спорыша 0,5 л. воды и доведите до кипения. Настаивайте в теплом месте и пейте вместо воды. **Рецепт 8:** Прокипятить в 0,5 л. молока в течение 5 мин. 1 столовая ложка травы и 1 столовая ложка корней лапчатки гусиной и настоять 30 мин. Пить за 20 мин. до еды: утром – 150 мл., в обед – 100-120 мл., в полдник – 70-80 мл. и остаток – перед ужином. Одновременно с отваром лапчатки нужно принимать по 1/3 стакана настоя спорыша. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку спорыша, настоять 1 ч. И процедить. **Рецепт 9:** При камнях в почках помогает следующий состав: 1 кг. моркови и 1 кг. изюма, не доводя до кипения, томить 5 ч. в 8 стаканах воды. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. **Рецепт 10:** Заварить 3 стаканами кипятка 6 столовых ложек измельченных корней шиповника, поставить на огонь и кипятить 15 мин. с момента закипания. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день после еды. Примерно через 20 мин. после отвара шиповника нужно выпить 1/2 стакана отвара толокнянки. Заварить 3 стаканами кипятка 3 столовые ложки травы, выпарить на плите 1/3 отвара. **Рецепт 11:** Цветами сирени с успехом лечат камни в почках. Водочный настой сирени: 1 стакан цветов сирени на 0,5 л. водки. **Рецепт 12:** Для выведения камней из почек рекомендуют принимать порошок бирюзы на кончике ножа 3 раза в день за 30 мин. до еды, запивая его водой. **Рецепт 13:** Для выведения камней из почек: размолоть в кофемолке 70 зернышек перца, смешать с мукой и сделать небольшие лепешечки (35 штук). Эти лепешечки нужно принимать по одной в день. **Рецепт 14:** При камнях в почках и мочевом пузыре: залить 100 мл. кипятка 4 чайные ложки растертых корней петрушки огородной и настоять ночь в термосе. Пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 мин. до еды. **Рецепт 15:** Рекомендуется принимать отвар корня лопуха: 2 столовые ложки измельченного корня залить 0,5 л. кипятка и варить 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. **Рецепт 16:** Настой цветов калины разрушает камни в почках, мочевом и желчном пузырях. Залить 1 стаканом воды 2 чайные ложки цветов и настоять 4 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. **Рецепт 17:** Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы спорыша и, укутав, настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана за 30 мин. до еды. Затем с интервалом в 5-10 мин. (тоже до еды) выпить 1/2 стакана отвара листьев дурнишника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку листьев, укутав, настоять ночь в термосе и процедить. Самыми лучшими являются листья дурнишника, собранные в середине августа. **Рецепт 18:** В течение недели ешьте арбузы и черный хлеб. Если в почках или мочевом пузыре есть камни, то наиболее подходящим временем для их выведения является время между 2 и 3 ч. ночи. Садитесь в теплую ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой пойдут камни и песок. **Рецепт 19:** Заварить 1 стаканом кипятка 1/2 столовой ложки плодов шиповника, кипятить 10 мин. на малом огне, настоять в течение суток и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Можно выпивать по 1 стакану перед сном. **Рецепт 20:** Разрушению камней в почках способствует сок незрелой цветущей ржи поровну с соком стебля и колоса лапчатки гусиной. Принимать 2 раза в день по 3 столовых ложек. **Рецепт 21:** Для растворения камней в почках и мочевом пузыре рекомендуется принимать отвар полевого хвоща: залить 1 стаканом кипятка 30-50 г. хвоща, подержать на малом огне 20 мин. и принимать по 3 столовых ложек 3-4 раза в день. Наружно принимать ванны из отвара полевого хвоща. **Рецепт 22:** Камни в почках растворяются постепенно и безболезненно, если в течение продолжительного времени пить свекольный сок. **Рецепт 23:** Растворению камней и песка в почках способствует яблочная диета: в 8.00 выпить 240 г. яблочного сока и затем каждые 2 ч. пить по 480 г. сока, завершая последней порцией в 20.00. Первые 2 дня этой диеты больше ничего есть не следует. В конце дня можно принять слабительное из трав. В исключительных случаях рекомендуется сделать клизму из теплой воды и принять после нее горячую ванну (обязательно без мыла). На третий день нужно в 8.00 выпить 480 г. яблочного сока, через 30 мин. – 120 г. чистого неразбавленного прованского масла и сразу же после этого – 1 стакан яблочного сока. Если появится слабость, лечь и отдохнуть. Обычно результат появляется на третий день через 1-2 ч. после приема сока. Из организма начнут выходить камешки. **Рецепт 24:** При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре: смешать по 10 г. цветов пижмы обыкновенной и травы полевого хвоща и по 20 г. Листьев брусники, корневищ аира и корневищ пырея. Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, кипятить 5 мин. и процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану, **Рецепт 25:** Одно из самых сильных средств при камнях в почках, мочевом и желчном пузырях – чистая высушенная кровь четырехлетнего козла. Лучше всего брать кровь в конце августа. Собранную кровь нужно оставить до полного ее сворачивания, затем порезать ее на мелкие части и приготовить из них лепешечки размером 15-20 мм. Положив эти лепешечки на решето или на чистую тряпку, их нужно поставить на солнце, прикрыв марлей или куском шелка от пыли и мух, а часов через пять переложить в сухое место. Принимают лепешечки по 2 штуки, запивая ложкой сладкого вина или сиропа или соком петрушки, когда нет приступа. **Рецепт 26:** Для выведения камней из почек, печени и мочевого пузыря нужно взять скорлупу яиц, из которых вылупились цыплята, растереть ее в порошок и принимать 3 раза в день по 0,5 чайной ложки, запивая водой. **Рецепт 27:** Для профилактики при предрасположенности к образованию камней в почках и выведения уже образовавшихся камней рекомендуется постоянно и в большом количестве принимать следующий настой: 1 столовая ложка дикой мальвы заварить 1 стаканом кипятка и добавить в настой по 1 столовой ложке топленого масла и меда. **Рецепт 28:** Для растворения камней растворить в 180 мл. свежего земляничного сока 3,7 г. пищевой соды, принимать по 4 столовые ложки в течение 20 дней, лучше перед едой. **Рецепт 29:** При болезненном выходе любых камней полезны ванны из травы чернобыльника. Кипятить 5 мин. в 3 л. воды 3 полные горсти травы, настоять, укутав, 3 ч., вылить в ванну и добавить воды до нужного объема. **Рецепт 30:** Для разрушения камней в почках рекомендуется принимать, золу корня капусты по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды и запивать ее глотком воды. **Рецепт 31:** Выведению камней из почек способствуют растертые в порошок и настоянные в течение трех дней на марочном виноградном вине корни щавеля (4-5 чайных ложек порошка на 0,5 л. вина). Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 мин. до еды. **Рецепт 32:** Для безболезненного удаления камней из почек: смешать 200 мл. кипяченой холодной воды и сок 1/3 лимона средней величины. Пить в течение 10 дней утром натощак, перед обедом и вечером перед сном. **Рецепт 33:** Хорошо разбивает камни в почках средство, приготовленное следующим способом: поставить в теплое место трехлитровую стеклянную бутыль с молоком для того, чтобы оно прокисло. После этого налить в кастрюлю немного воды, а на дно положить тряпочку. Поставить кастрюлю на огонь, а бутыль с кислым молоком – в кастрюлю. Когда на поверхность всплывет творог, поместить его в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положить, не разбивая, 3 свежих яйца со скорлупой и поставить бутыль снова на 10 дней в теплое место. По окончании этого срока взять из сыворотки яйца, пробить их оболочку вилкой или ножом, добавить 300 г. натурального меда, тщательно смешать яйца с медом, вылить их в баночку с сывороткой и поставить на сутки в холодильник. Перед употреблением вылить средство в стакан и подержать некоторое время при комнатной температуре. Пить по 0,5 стакана утром натощак и вечером перед сном. Одновременно с приемом средства готовить новую его порцию, а то и две - в зависимости от состояния здоровья и от величины камней. **Рецепт 34:** От камней в почках помогают березовые листья. Весной, как только сойдет клейкость с листьев (она держится только 3 дня), сразу собрать их, разложить на бумаге и просушить. Приготовленные таким образом листья разложить по бумажным мешочкам. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку (для более тяжелых случаев – 1 десертную ложку) сушеных листьев, настоять 30 мин., процедить. Пить как чай, натощак, 3-4 раза в день, лучше, если вприкуску с медом. Во время лечения исключить из рациона мясные и молочные продукты, заменив их кашами из разных круп, овощами, фруктами и травами. **Рецепт 35:** Успокаивает боли при камнях в почках компресс из отваренного полевого хвоща, который ставится на область почек. Одновременно пить ежедневно отвар хвоща. **Рецепт 36:** При камнях в почках: заварить 1 стаканом кипятка 20 г. листьев брусники, настоять 1 ч., процедить и пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 мин. до еды, добавив мед по вкусу. **Рецепт 37:** При камнях в почках греют 15 мин. на водяной бане смесь 1 стакана меда и 1 столовую ложку порошка корневища аира, остывшую смесь перемешивают до получения однородной массы и принимают по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды. Прием этой смеси следует чередовать с приемом настоя черной редьки на меду с водкой (смешать по 1 стакану сока редьки, меда и водки, настоять 3 дня и принимать по 40 мг. 3 раза в день). Аир, являясь хорошим мочегонным средством, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, обеспечивает некоторый успокаивающий и обезболивающий эффекты. **Рецепт 38:** При камнях в почках помогает настой: на 0,5 л. кипятка 60 г. травы тысячелистника настоять в течение 30 мин., процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Еще лучше настойка на водке из травы и цветов тысячелистника. Принимать по 2 столовые ложки (разведя водой) перед едой. **5. Ванны при камнях в почках** **Ванна 1:** Эффективным средством при камнях в почках считается отвар овсяной соломы (вместо нее можно употреблять полевой хвощ), Солому варят 30 мин. И делают из отвара теплую ванну (около 40°С) 20-60 мин. Ежедневно можно принимать 3 такие ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен пить каждый день по 2 чашки овсяного отвара, причем, овес для отвара следует кипятить не более 30 мин. Отвар из овсяной соломы или полевого хвоща действует сильнее, но его не следует принимать дольше 2-3 недель. **Перед началом применения рецептов обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.** |
| [1](http://www.sknowled.com/rezept/kamn_poch_1.htm) 2 |

 |

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |
| --- |
|  |
| http://www.sknowled.com/images/reklam.gif |
| [**Почки: безопасное лечение дома**](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0hBQEGR5--AZDA0IlG3QL5HxFU-7A14vag*5rnaKPS0QrZpetTnk3-PjPAKS1VHx8TZQmajBJVvfzF9Kegfts5nUvgStxOKMGpDDnutTLc0EePP*NT-lOSBuGAUm*PDxv4PvHxsJBXngvaWQz74uvxkAwOhpwIu-b*qJp0Y*ApNQW-RG9LFwd7x4WTfgCUIi9S3WX62DFv8JsL5Qm0YMT7yBSNWzPIl4SlP31ZMJCtXj4gmUqMo9rVBo0GwwVyjstNpW7eBRoADfcJG4idpGsIc5-BB-ZsjX2owQhG802pH*EsHsj0TeWmeyuhA00JeSgbz*17DvYZeTLCn-fm105F*ns2iaKe13oPpUq49YO6PnrGaA-buIJoWTXUz-vjBYQ)[Прибор Парацельс 7 успешно лечит **почки**, выводя паразитов из организма.](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0hBQEGR5--AZDA0IlG3QL5HxFU-7A14vag*5rnaKPS0QrZpetTnk3-PjPAKS1VHx8TZQmajBJVvfzF9Kegfts5nUvgStxOKMGpDDnutTLc0EePP*NT-lOSBuGAUm*PDxv4PvHxsJBXngvaWQz74uvxkAwOhpwIu-b*qJp0Y*ApNQW-RG9LFwd7x4WTfgCUIi9S3WX62DFv8JsL5Qm0YMT7yBSNWzPIl4SlP31ZMJCtXj4gmUqMo9rVBo0GwwVyjstNpW7eBRoADfcJG4idpGsIc5-BB-ZsjX2owQhG802pH*EsHsj0TeWmeyuhA00JeSgbz*17DvYZeTLCn-fm105F*ns2iaKe13oPpUq49YO6PnrGaA-buIJoWTXUz-vjBYQ)[www.antiparazit.ru - Казахстан](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0hBQEGR5--AZDA0IlG3QL5HxFU-7A14vag*5rnaKPS0QrZpetTnk3-PjPAKS1VHx8TZQmajBJVvfzF9Kegfts5nUvgStxOKMGpDDnutTLc0EePP*NT-lOSBuGAUm*PDxv4PvHxsJBXngvaWQz74uvxkAwOhpwIu-b*qJp0Y*ApNQW-RG9LFwd7x4WTfgCUIi9S3WX62DFv8JsL5Qm0YMT7yBSNWzPIl4SlP31ZMJCtXj4gmUqMo9rVBo0GwwVyjstNpW7eBRoADfcJG4idpGsIc5-BB-ZsjX2owQhG802pH*EsHsj0TeWmeyuhA00JeSgbz*17DvYZeTLCn-fm105F*ns2iaKe13oPpUq49YO6PnrGaA-buIJoWTXUz-vjBYQ) * [**Здоровая тема на ztema.ru!**](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0RNTE3gIapuyp6ajP8Z7hCT-J0B*-M1IuptDLg3dVm3HK*VJLspcB*GhQD3AKoO4kSumoQqDCKag54qRMjRxp4a1G*v1xVArrWuHL*L5Pk7tFWWsnmTR6a5abin*RMusdlwNB-C2N9yNZSIp3AFlwcdAID8cESWLEXkrtKIxaxAyuUHUze-YYM1Rl-E5kfX-8A4HXkM07tMq1ih2sq2YkuoshNuEnH07qxn7gqQ29IP-LfYfzj3Kgmwm-b5mJhi*C6*0ffiVDr74Uu*ZIkPNuezi1DFWIGj807gK-i64EHZU1ZGt*40T4PEMnb15pJ30LQ*m5ijdOXOuEcLfVtAG*o-9RGccDE*pHj5fxxUjtsqEnHgL4*dyKBaHq7LmeLtaw)

[Что такое "**Мочекаменная** **болезнь** (Уролитиаз)"? Это - ...](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0RNTE3gIapuyp6ajP8Z7hCT-J0B*-M1IuptDLg3dVm3HK*VJLspcB*GhQD3AKoO4kSumoQqDCKag54qRMjRxp4a1G*v1xVArrWuHL*L5Pk7tFWWsnmTR6a5abin*RMusdlwNB-C2N9yNZSIp3AFlwcdAID8cESWLEXkrtKIxaxAyuUHUze-YYM1Rl-E5kfX-8A4HXkM07tMq1ih2sq2YkuoshNuEnH07qxn7gqQ29IP-LfYfzj3Kgmwm-b5mJhi*C6*0ffiVDr74Uu*ZIkPNuezi1DFWIGj807gK-i64EHZU1ZGt*40T4PEMnb15pJ30LQ*m5ijdOXOuEcLfVtAG*o-9RGccDE*pHj5fxxUjtsqEnHgL4*dyKBaHq7LmeLtaw)[ztema.ru](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-0RNTE3gIapuyp6ajP8Z7hCT-J0B*-M1IuptDLg3dVm3HK*VJLspcB*GhQD3AKoO4kSumoQqDCKag54qRMjRxp4a1G*v1xVArrWuHL*L5Pk7tFWWsnmTR6a5abin*RMusdlwNB-C2N9yNZSIp3AFlwcdAID8cESWLEXkrtKIxaxAyuUHUze-YYM1Rl-E5kfX-8A4HXkM07tMq1ih2sq2YkuoshNuEnH07qxn7gqQ29IP-LfYfzj3Kgmwm-b5mJhi*C6*0ffiVDr74Uu*ZIkPNuezi1DFWIGj807gK-i64EHZU1ZGt*40T4PEMnb15pJ30LQ*m5ijdOXOuEcLfVtAG*o-9RGccDE*pHj5fxxUjtsqEnHgL4*dyKBaHq7LmeLtaw) * [**Здоровая тема.**](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-8HJyMkc8aR82IyInu0L-AKB7o8T6eEnMDBOhRgDpWUh1dmSfWZ-ez6Df8fWuJhw5unWx3wi9goipZEurcIxul6DmHNXTVlnm9X1h1LZRHM8B2mHB*QkPIxVlkzb-G8kjlPWJUDAS9YFj1VfRjweZ7rtUO8Bb0eFdAwoB43RoZhUTzqTxj*4IH452cgqzuI1Z43-4AA2gYAe3EhoD1UnWNdMLgIob2YCA00BBRzuY9sCfLh6krqVT5GykGWDHhYq6PI8SWztyCmMU6RJPn0V328Mn59sxx9wuYYgeD4yRZarNMcBlf8Nwna-qAKojsX1iTfK*tNboGTtIcjgFYmul1OJ8u-PWRdpdf3-iEXiaG21WK0aaI*DAaHK*qXC3sgbVc3SlMerUaRv6JV6x4Rm7AY)

[Что такое "**болезни** **мочевого** **пузыря**"? Узнай больше на ztema.ru!](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-8HJyMkc8aR82IyInu0L-AKB7o8T6eEnMDBOhRgDpWUh1dmSfWZ-ez6Df8fWuJhw5unWx3wi9goipZEurcIxul6DmHNXTVlnm9X1h1LZRHM8B2mHB*QkPIxVlkzb-G8kjlPWJUDAS9YFj1VfRjweZ7rtUO8Bb0eFdAwoB43RoZhUTzqTxj*4IH452cgqzuI1Z43-4AA2gYAe3EhoD1UnWNdMLgIob2YCA00BBRzuY9sCfLh6krqVT5GykGWDHhYq6PI8SWztyCmMU6RJPn0V328Mn59sxx9wuYYgeD4yRZarNMcBlf8Nwna-qAKojsX1iTfK*tNboGTtIcjgFYmul1OJ8u-PWRdpdf3-iEXiaG21WK0aaI*DAaHK*qXC3sgbVc3SlMerUaRv6JV6x4Rm7AY)[www.ztema.ru](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-8HJyMkc8aR82IyInu0L-AKB7o8T6eEnMDBOhRgDpWUh1dmSfWZ-ez6Df8fWuJhw5unWx3wi9goipZEurcIxul6DmHNXTVlnm9X1h1LZRHM8B2mHB*QkPIxVlkzb-G8kjlPWJUDAS9YFj1VfRjweZ7rtUO8Bb0eFdAwoB43RoZhUTzqTxj*4IH452cgqzuI1Z43-4AA2gYAe3EhoD1UnWNdMLgIob2YCA00BBRzuY9sCfLh6krqVT5GykGWDHhYq6PI8SWztyCmMU6RJPn0V328Mn59sxx9wuYYgeD4yRZarNMcBlf8Nwna-qAKojsX1iTfK*tNboGTtIcjgFYmul1OJ8u-PWRdpdf3-iEXiaG21WK0aaI*DAaHK*qXC3sgbVc3SlMerUaRv6JV6x4Rm7AY) * [**Народная медицина!**](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-09HRkeJ8fG0EERAViXDNMq38rM5U3sUwKJ1SCzbDC9xX7r4F14ZrFXzrM0eSUSL8ZlakblEqLrZtikTxF5hNI1YqqEQXOnCOZ*2om05Z*iFOVVS2pMFn4TvwvGzu06EweAPQaLV5Q02ym65YHV2fFYq9RQI9s7Br-6U81GYjJPdAeaKRlC1UMXqSZEikUjzfF2eWJnyVAi3gy8q0C7WdonKp5qrM*qwL4Xot*hn9KYmZzcd7ig7NBAHGi66ilOfq-JIP30-AZvfr1960sA6Euu5yTurJeEEcFgsyXwZFFEBsccIWkVD6h6rihTCj90HTa-BOPmBnpjCQrqFXgvtncpx-WSDLHQrIJweBWrUIlrHWqJKdaf6CKu9Hl-neCe918Kvd9eI*Ez583QC4gzD*b3vaHsDQk2OleQB3TKzG-WW)

[Всё о **народной** **медицине**: **рецепты**, статьи - в рубрике "Без лекарств"](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-09HRkeJ8fG0EERAViXDNMq38rM5U3sUwKJ1SCzbDC9xX7r4F14ZrFXzrM0eSUSL8ZlakblEqLrZtikTxF5hNI1YqqEQXOnCOZ*2om05Z*iFOVVS2pMFn4TvwvGzu06EweAPQaLV5Q02ym65YHV2fFYq9RQI9s7Br-6U81GYjJPdAeaKRlC1UMXqSZEikUjzfF2eWJnyVAi3gy8q0C7WdonKp5qrM*qwL4Xot*hn9KYmZzcd7ig7NBAHGi66ilOfq-JIP30-AZvfr1960sA6Euu5yTurJeEEcFgsyXwZFFEBsccIWkVD6h6rihTCj90HTa-BOPmBnpjCQrqFXgvtncpx-WSDLHQrIJweBWrUIlrHWqJKdaf6CKu9Hl-neCe918Kvd9eI*Ez583QC4gzD*b3vaHsDQk2OleQB3TKzG-WW)[www.healthnews.ru](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=bN*3-09HRkeJ8fG0EERAViXDNMq38rM5U3sUwKJ1SCzbDC9xX7r4F14ZrFXzrM0eSUSL8ZlakblEqLrZtikTxF5hNI1YqqEQXOnCOZ*2om05Z*iFOVVS2pMFn4TvwvGzu06EweAPQaLV5Q02ym65YHV2fFYq9RQI9s7Br-6U81GYjJPdAeaKRlC1UMXqSZEikUjzfF2eWJnyVAi3gy8q0C7WdonKp5qrM*qwL4Xot*hn9KYmZzcd7ig7NBAHGi66ilOfq-JIP30-AZvfr1960sA6Euu5yTurJeEEcFgsyXwZFFEBsccIWkVD6h6rihTCj90HTa-BOPmBnpjCQrqFXgvtncpx-WSDLHQrIJweBWrUIlrHWqJKdaf6CKu9Hl-neCe918Kvd9eI*Ez583QC4gzD*b3vaHsDQk2OleQB3TKzG-WW) [Реклама на Бегуне](http://www.begun.ru/advertiser/?r1=Begun&r2=adbegun)[Стать партнером](http://www.begun.ru/partner/?r1=Begun&r2=become_partner)  |
|  |
|  |
| http://www.sknowled.com/images/ob.gif |
| рации рекомендуем [midland 225lpd](http://www.radio-station.ru/prod_12_160.htm) для рыбалки[личный блог создать сообщение](http://jamber.info/blogs/)[изготовление алюминиевых дверей](http://alum.com.ru/) |
| http://www.sknowled.com/images/chet.gif |
| Рейтинг@Mail.ru |
| Rambler's Top100 |
| Яндекс цитирования |
| http://www.sknowled.com/images/obmen_ck.gif |
|  |
|  |

 |

|  |
| --- |
|  |
| © 2007-2008, Sknowled.comИспользование материалов разрешается при обязательной установке активной гиперссылки на сайт Sknowled.com (http://www.sknowled.com/) рядом с опубликованным материалом. |