

Юрий Константинов
Лечение цистита народными методами

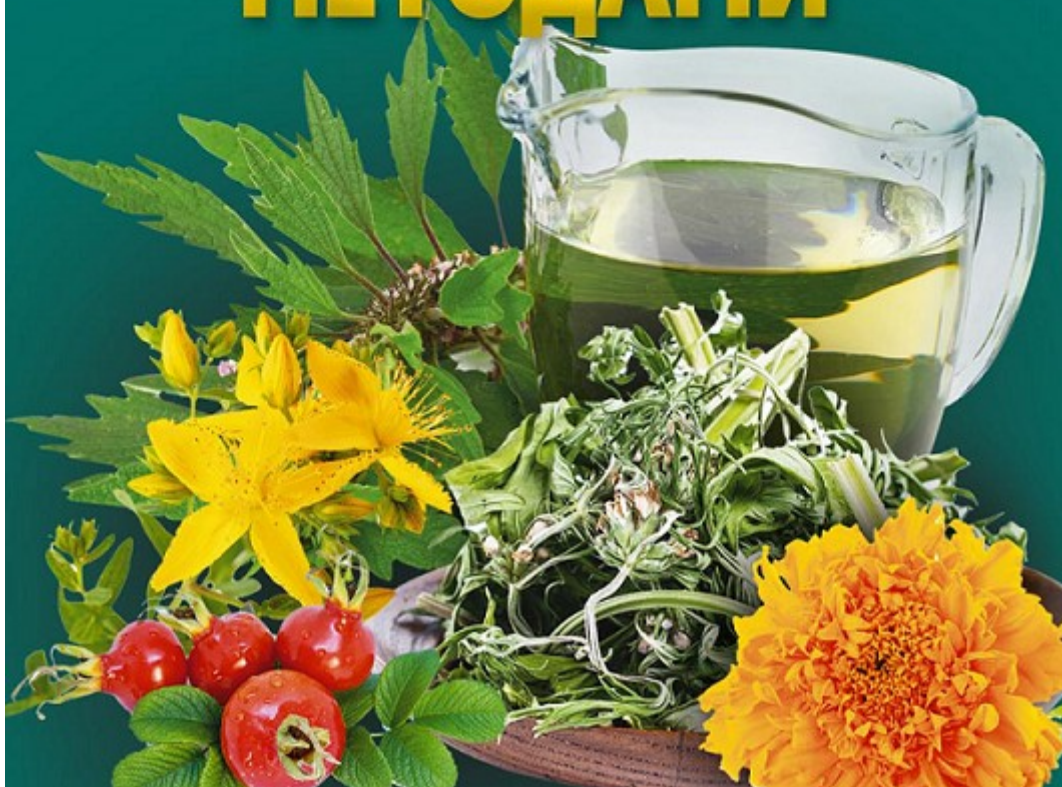
Карманный целитель –

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ



«Лечение цистита народными методами»:
ISBN 978-5-227-08320-3

Аннотация

Цистит может быть самостоятельным заболеванием, осложнением какого-то другого недуга, а может сам провоцировать некоторые болезни и осложнения. Именно поэтому его обязательно надо лечить! Мы не призываем вас отказаться от помощи врача и заниматься самолечением, но! Существует множество одобренных медиками народных рецептов и препаратов фитотерапии, которые вкупе с медикаментами помогут справиться с заболеванием. Именно о них и пойдет речь в нашей книге. Вы узнаете, как расшифровать анализы, которые необходимо сдать для постановки правильного диагноза, получите проверенные столетиями народные рецепты, узнаете, какую диету надо соблюдать для профилактики и быстрого выздоровления, ведь при цистите очень важную роль играет питание. Диета в острой фазе достаточно строгая, и в соответствующей главе будут приведены не только общие положения, что можно есть, а что нельзя, но и рецепты полезных блюд при остром и хроническом цистите.

Читайте и будьте здоровы!

Юрий Константинов Лечение цистита народными методами

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Карманный целитель»

Разработка серийного оформления художника И. А. Озерова

© Константинов Ю., 2020

© «Центрполиграф», 2020

* * *

Предисловие



Воспаление мочевого пузыря, к сожалению, встречается довольно часто, особенно у женщин. Мало того, оно может быть самостоятельным заболеванием, а может – осложнением какого-то другого заболевания или может само провоцировать некоторые болезни. Именно поэтому его надо лечить.

Конечно, не следует заниматься самолечением, если только человек не находится где-то «очень далеко от цивилизации», никакого смысла избегать врача в этом случае нет. Гораздо полезней прийти на прием, сдать назначенные анализы, пройти обследование при необходимости и выполнять назначенное лечение. Однако это не значит, что можно и нужно лечиться только медикаментозными препаратами.

Поскольку цистит сопровождает человечество на протяжении всей его истории, то существует множество народных рецептов, препаратов фитотерапии, которые помогут в лечении. И врачи активно назначают мочегонные сборы, спазмолитики и антибактериальные

как дополнительную терапию «к таблеткам». Одно другому не только не мешает, но и поможет. Только надо иметь в виду, что травы точно так же, как все остальные препараты, имеют как показания, так и противопоказания, и если есть у человека сопутствующие заболевания, то это следует учитывать. Кроме того, в лечении помогут и некоторые соки, и минеральные воды.

При цистите очень важную роль играет питание. Диета в острой фазе достаточно строгая, и в соответствующей главе будут приведены не только общие положения, что можно есть, а что нельзя, но и рецепты полезных блюд при остром и хроническом цистите.

Общие сведения



Слово «цистит» происходит от греческого κύστις – «пузырь», так называется воспаление мочевого пузыря. Это заболевание встречается довольно часто, и больше им страдают женщины из-за особенностей своей анатомии. У них мочевого канал прямой, и его длина составляет всего 3–4 сантиметра, тогда как у мужчин – 15–18 см, а иногда и больше. Из-за этого инфекция гораздо легче проникает в мочевой пузырь женщин и вызывает его воспаление.

До 60 % женщин хоть раз заболевали циститом, тогда как у мужчин он диагностируется в восемь раз реже.

Различают первичный и вторичный, острый и хронический, инфекционный и неинфекционный (химический, термический, токсический, аллергический, лекарственный, лучевой, алиментарный и другие) циститы.

Вторичный цистит развивается на фоне заболеваний мочевого пузыря (камни, опухоль) или близлежащих органов (аденома и рак предстательной железы, стриктура уретры, хронические воспалительные заболевания половых органов). Цистит может вызывать даже недостаток витамина А в организме.

Способствуют возникновению воспаления также травма слизистой оболочки мочевого пузыря, застой крови в венах таза, гормональные нарушения, переохлаждение и другие факторы. Цистит возникнет и при неполном или затрудненном опорожнении мочевого пузыря, что может быть вызвано разными причинами.

Хроническая подагра ведет к поражению почек, а это довольно часто приводит к мочекаменной болезни, циститу, острой почечной недостаточности.

У мужчин цистит может быть вторичным, то есть развиваться от какого-либо другого заболевания. Чаще всего это простатит или аденома предстательной железы. Цистит может стать причиной импотенции.

Возбудителями инфекционного цистита могут быть самые разные микроорганизмы. Чаще всего, до 95 % случаев, это оказывается кишечная палочка. Но и список остальных микроорганизмов немаленький. Вызовут они воспаление или нет, зависит от иммунитета человека. Иногда в анализе мочи патогенная микрофлора не выявляется, тогда цистит называют интерстициальным.

Если цистит принял хроническое течение, то его осложнением может стать почечнокаменная болезнь.

Симптомы цистита зависят от формы болезни. При остром цистите больные жалуются на рези при мочеиспускании, его учащение (до нескольких раз в час), боли внизу живота, которые усиливаются при мочеиспускании, помутнение мочи, повышение температуры тела до субфебрильной (37,3 °C), общее недомогание. При хроническом цистите в период ремиссии (затихания заболевания) симптомы болезни могут практически отсутствовать, лишь иногда позывы к мочеиспусканию бывают чаще обычного. В периоды

же обострения симптомы практически такие же, как при остром.

Итак, к признакам цистита относятся:

- частые сильные позывы к мочеиспусканию при минимальном количестве мочи;
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
- боль (резь, жжение) в конце мочеиспускания;
- помутнение, потемнение или примесь крови в моче (в ряде случаев кровь заметна только на туалетной бумаге);
- ноющие боли внизу живота у женщин или в районе прямой кишки у мужчин.

У мужчин также может возникнуть отек в месте перехода мочевого пузыря в мочеиспускательный канал, что вызовет острую задержку мочеиспускания и усиление болей в надлобковой области. Боли отдают в промежность, задний проход и головку полового члена. При хроническом цистите боли будут не такие сильные, они чаще носят ноющий длительный характер. Появляются кратковременные боли при мочеиспускании, дневное и ночное недержание мочи.

При остром цистите или обострении хронического может подняться небольшая температура, появиться разбитость, раздражительность, слабость.

Диагностика цистита проводится на основании общего анализа крови, общего анализа мочи, иногда анализа мочи по Нечипоренко, при необходимости врач может назначить УЗИ или цистоскопию, чтобы определить, цистит это или какое-либо другое заболевание мочевого пузыря. У женщин диагностика также включает обследование у гинеколога со взятием мазков, чтобы к циститу не присоединился вагинит и чтобы определить возбудителя инфекции.

Могут проводиться пробы на ПЦР (полимеразную цепную реакцию). Этот анализ основан на том, что определяется титр антител к тому или иному вирусному возбудителю. Высокий титр антител является абсолютным признаком того, что вирус присутствует в организме.

Аутоиммунный и аллергический цистит диагностируются на основании иммунологических и аллергологических проб.

Лечение цистита. Применяются отвары трав (почечный чай, толокнянка и др.) с мочегонным действием. Для уменьшения болей применяют теплые ванны, грелки. При резко выраженной болезненности прописывают средства, снимающие спазм мускулатуры мочевого пузыря (но-шпа и подобные). Применяется также антибактериальное лечение, назначенное врачом.

Быстро поможет избавиться от боли и жжения сухое тепло. Оно применяется вместе с уросептиками (средствами, способствующими очищению мочи от инфекции: фурадонин, фурагин, фуразолидон и т. д.).

При цистите надо соблюдать диету, не раздражающую почки:

- употреблять как можно меньше соли,
- ограничить белки (мясо, творог, сыр, рыба, фасоль и т. п.),
- ограничить крахмал (картофель, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта),
- не употреблять рафинированные сахара (сласти, сладкие газированные напитки),
- исключить полностью острое, соленое, копченое, маринованное, продукты с консервантами,
- категорически запрещены алкогольные напитки, даже пиво,
- нельзя пить крепкий чай и кофе.

Полезно употреблять свежие овощи и фрукты (наиболее полезны морковь, огурцы и шпинат; дыни, арбузы, кабачки), свежевыжатые овощные и фруктовые соки, каши из цельной крупы, молоко и кисломолочные продукты. Мясо и рыбу можно, но не в соленом или копченом виде и не консервы (они всегда очень соленые).

Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения болезни можно два раза в день пить по 300 мл свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока. Полезны при остром цистите арбузы. Питье должно быть обильным – до 2 л в сутки.

Это могут быть морсы, овощные и фруктовые соки (кроме томатного), фруктовые компоты, особенно из брусники и клюквы, минеральная вода (только хлоридно-кальциевая), травяные чаи (на основе толокнянки, почечного чая, кукурузных рыльцев), некрепкий чай без сахара.

Для профилактики цистита (если он повторяется время от времени) очень хороша клюква. Вещества, содержащиеся в ней, изменяют состав мочи, и она становится менее подходящей средой для бактерий.

Кроме того, ограничивается употребление овощей и фруктов, способствующих раздражению слизистой мочевыводящих путей: хрена, чеснока, редиса, лука, редьки, цветной капусты, щавеля, сельдерея, кислых фруктов и ягод, зеленого салата, помидор.

Рекомендуется включать в рацион больше грубой клетчатки, которая в достаточном количестве содержится в моркови, свежей капусте и других овощах, а также в цельнозерновых крупах и отрубях, употребление которых усиливает перистальтику кишечника и повышает его тонус, что способствует очищению организма от токсинов (которые будут действовать и на мочевой пузырь, раздражая его).

Клинические анализы



Общий анализ крови назначают для определения факторов воспаления (повышение количества лейкоцитов, увеличение СОЭ, изменение лейкоцитарной формулы). Более информативен при данном заболевании общий анализ мочи. При обнаружении в нем гематурии (наличие в моче эритроцитов), лейкоцитурии (увеличение количества лейкоцитов), белка, эпителиальных клеток, бактериурии (наличие большого числа бактерий) для более точной диагностики назначается анализ средней порции мочи (анализ мочи по Нечипоренко). Этот анализ назначают для определения в 1 миллилитре средней порции мочи количества лейкоцитов, эритроцитов, цилиндров и прочих элементов. В норме в 1 мл мочи должно содержаться не более 2000 лейкоцитов, 1000 эритроцитов и 20 цилиндров. При остром цистите значения данных показателей увеличиваются в несколько раз.

Иногда бывает так, что какой-либо показатель в анализе совершенно неожиданно оказывается не в норме. Конечно, это вызывает волнение, иногда очень сильно выбивает из колеи. Так вот: первым делом надо успокоиться, а вторым – сдать анализ еще раз и желательно в другой лаборатории. Всякое бывает: и в лаборатории работают люди, и реактивы могут быть некачественные, или могли быть нарушены правила сдачи анализов.

Клинический анализ крови



Он позволяет оценить содержание гемоглобина в системе красной крови, количество эритроцитов, цветовой показатель, количество лейкоцитов и тромбоцитов. Также в него входят лейкоцитарная формула и скорость оседания эритроцитов (СОЭ).

Кровь для большинства исследований берется строго натощак, то есть когда между последним приемом пищи и взятием крови проходит не менее 8 часов (а желательно не менее 12). Сок, чай, кофе, тем более с сахаром – тоже еда, поэтому пить можно только воду.

За 1–2 дня до обследования желательно исключить из рациона жирное, жареное и алкоголь. Если накануне состоялось застолье, анализы будут неточными. Час до взятия крови лучше не курить.

Перед сдачей крови нельзя физически напрягаться (бег, подъем по лестнице), нежелательно и эмоциональное возбуждение. Перед процедурой следует отдохнуть 10–15 минут, успокоиться.

Кровь не следует сдавать сразу после рентгенологического, ультразвукового исследования, массажа, рефлексотерапии или физиотерапевтических процедур.

Кровь на анализ сдают до начала приема лекарственных препаратов или не ранее чем через 10–14 дней после их отмены. Для оценки контроля эффективности лечения любыми препаратами целесообразно исследовать кровь спустя 14–21 день после последнего приема препарата. Если лекарства принимаются постоянно, то врач должен об этом знать.

Перед сдачей общего анализа крови последний прием пищи должен быть не ранее, чем за 3 часа до забора крови, так как после еды в крови повышается количество лейкоцитов. Лейкоциты являются показателем воспалительного процесса. На показатели красной крови (гемоглобин и эритроциты) прием пищи не влияет.

Нормальные показатели крови

Новорожденные. 1 день

Гемоглобин 180–240 г/л.

Эритроциты $4,3\text{--}7,6 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85 – 1,15.

Ретикулоциты 3–51 %.

Тромбоциты $180\text{--}490 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 2–4 мм/ч.

Лейкоциты $8,5\text{--}24,5 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 1 – 17 %,

сегментоядерные нейтрофилы 45–80 %,

эозинофилы 0,5–6 %,

базофилы 0–1 %,

лимфоциты 12–36 %,

моноциты 2–12 %.

С конца первых – начала вторых суток жизни ребенка происходит снижение содержания гемоглобина и эритроцитов. Кроме того, начинает снижаться число нейтрофилов и увеличиваться количество лимфоцитов. На 5-й день жизни их число сравнивается (так называемый первый перекрест), составляя около 40–44 % в формуле белой крови при соотношении нейтрофилов и лимфоцитов 1:1. Затем происходит дальнейшее увеличение числа лимфоцитов (к 10-му дню до 55–60 %) на фоне снижения количества нейтрофилов (приблизительно 30 %). Соотношение между нейтрофилами и лимфоцитами составит уже 1:2.

Постепенно, к концу 1-го месяца жизни исчезает сдвиг формулы влево, содержание палочкоядерных форм снижается до 4–5 %.

Грудные дети в 1 месяц

Гемоглобин 115–175 г/л.

Эритроциты $3,8\text{--}5,6 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85–1,15.

Ретикулоциты 3–15 %.

Тромбоциты $180\text{--}400 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 4–8 мм/ч.

Лейкоциты $6,5\text{--}13,8 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 0,5–4 %,

сегментоядерные нейтрофилы 15–45 %,

эозинофилы 0,5–7 %,
базофилы 0–1 %,
лимфоциты 40–76 %,
моноциты 2–12 %.

Дети в 6 месяцев

Гемоглобин 110–140 г/л.
Эритроциты $3,5\text{--}4,8 \times 10^{12}/\text{л}$.
Цветовой показатель 0,85–1,15.
Ретикулоциты 3–15 %.
Тромбоциты $180\text{--}400 \times 10^9/\text{л}$.
СОЭ 4–10 мм/ч.
Лейкоциты $5,5\text{--}12,5 \times 10^9/\text{л}$.
Формула крови:
палочкоядерные нейтрофилы 0,5–4 %,
сегментоядерные нейтрофилы 15–45 %,
эозинофилы 0,5–7 %,
базофилы 0–1 %,
лимфоциты 42–74 %,
моноциты 2–12 %.

Дети в 1 год

Гемоглобин 110–135 г/л.
Эритроциты $3,6\text{--}4,9 \times 10^{12}/\text{л}$.
Цветовой показатель 0,85–1,15.
Ретикулоциты 3–15 %.
Тромбоциты $180\text{--}400 \times 10^9/\text{л}$.
СОЭ 4–12 мм/ч.
Лейкоциты $6\text{--}12 \times 10^9/\text{л}$.
Формула крови:
палочкоядерные нейтрофилы 0,5–4 %,
сегментоядерные нейтрофилы 15–45 %,
эозинофилы 0,5–7 %,
базофилы 0–1 %,
лимфоциты 38–72 %,
моноциты 2–12 %.

Дети от 1 года до 6 лет

Гемоглобин 110–140 г/л.
Эритроциты $3,5\text{--}4,5 \times 10^{12}/\text{л}$.
Цветовой показатель 0,85–1,15.
Ретикулоциты 3–12 %.
Тромбоциты $160\text{--}390 \times 10^9/\text{л}$.
СОЭ 4–12 мм/ч.
Лейкоциты $5\text{--}12 \times 10^9/\text{л}$.
Формула крови:
палочкоядерные нейтрофилы 0,5–5 %,
сегментоядерные нейтрофилы 25–60 %,
эозинофилы 0,5–7 %, базофилы 0–1 %, лимфоциты 26–60 %, моноциты 2–10 %.

К началу 2-го года жизни число лимфоцитов начинает уменьшаться, а число

нейтрофилов расти соответственно на 3–4 % клеток в год, и в 5 лет наблюдается «второй перекрест», при котором количество нейтрофилов и лимфоцитов вновь сравнивается (соотношение 1:1). После 5 лет процент нейтрофилов постепенно нарастает по 2–3 % в год и к 10–12 годам достигает величин, как у взрослого человека, – около 60 %. Соотношение нейтрофилов и лимфоцитов снова составляет 2:1.

Дети 7–12 лет

Гемоглобин 110–145 г/л.

Эритроциты $3,5\text{--}4,7 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85–1,15.

Ретикулоциты 3–12 %.

Тромбоциты $160\text{--}380 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 4–12 мм/ч.

Лейкоциты $4,5\text{--}10 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 0,5–5 %,

сегментоядерные нейтрофилы 35–65 %,

эозинофилы 0,5–7 %,

базофилы 0–1 %,

лимфоциты 24–54 %,

моноциты 2–10 %.

Подростки 13–15 лет

Гемоглобин 115–150 г/л.

Эритроциты $3,6\text{--}5,1 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85–1,15.

Ретикулоциты 2–11 %.

Тромбоциты $160\text{--}360 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 4–15 мм/ч.

Лейкоциты $4,3\text{--}9,5 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 0,5–6 %,

сегментоядерные нейтрофилы 40–65 %,

эозинофилы 0,5–6 %,

базофилы 0–1 %,

лимфоциты 25–50 %,

моноциты 2–10 %.

Взрослые мужчины

Гемоглобин 130–160 г/л.

Эритроциты $4\text{--}5,1 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85–1,15.

Ретикулоциты 0,2–1,2 %.

Тромбоциты $180\text{--}320 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 1–10 мм/ч.

Лейкоциты $4\text{--}9 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 1–6 %,

сегментоядерные нейтрофилы 47–72 %,

эозинофилы 0–5 %,

базофилы 0–1 %,

лимфоциты 18–40 %,

моноциты 2–9 %.

Взрослые женщины

Гемоглобин 120–140 г/л.

Эритроциты $3,7\text{--}4,7 \times 10^{12}/\text{л}$.

Цветовой показатель 0,85–1,15.

Ретикулоциты 0,2–1,2 %.

Тромбоциты $180\text{--}320 \times 10^9/\text{л}$.

СОЭ 2–15 мм/ч.

Лейкоциты $4\text{--}9 \times 10^9/\text{л}$.

Формула крови:

палочкоядерные нейтрофилы 1–6 %,

сегментоядерные нейтрофилы 47–72 %,

эозинофилы 0–5 %,

базофилы 0–1 %,

лимфоциты 18–40 %,

моноциты 2–9 %.

Довольно часто в результатах анализов цифры бывают повышенные или пониженные. Далее будет рассказано, что это может обозначать.

Гемоглобин

Снижение содержания гемоглобина говорит об анемии. Она может развиваться в результате потери гемоглобина при кровотечениях, при заболеваниях крови, сопровождающихся разрушением эритроцитов. Низкий гемоглобин также возникает вследствие переливания крови.

Причиной понижения гемоглобина может стать нехватка железа или витаминов (В12, фолиевой кислоты), необходимых для синтеза гемоглобина и эритроцитов.

Анализ крови на гемоглобин может показать пониженный гемоглобин вследствие различных хронических заболеваний.

Анемия может быть легкой, среднетяжелой и тяжелой. При легкой анемии гемоглобин снижается до 90 грамм на литр и выше. Жалоб такие больные могут не предъявлять. Нередко анемия определяется только по анализу крови, который иногда сдают совсем для других целей. При снижении гемоглобина от 70 до 90 г/л говорят об анемии средней тяжести. При этом уже появляются жалобы на самочувствие. А при тяжелой анемии уровень гемоглобина крови составляет 70 г/л и меньше. Обычно при этом человека кладут в больницу и переливают ему кровь или эритроциты.

Легкую степень анемии обычно лечат усиленным питанием и правильным режимом дня с прогулками на свежем воздухе.

Больным предписывается диета, содержащая большое количество белка и железа. Это мясо, субпродукты (особенно печень и язык), бобовые, рыба, яйца. Цельное коровье молоко рекомендуется ограничивать: оно мешает железу всасываться.

Если причина анемии не связана с недостатком железа, то лечение понадобится другое. Но следует помнить, что если анемия не железodefицитная, то и показатели гемоглобина будут в норме.

При средней степени анемии применяют препараты железа. В процессе лечения больной регулярно сдает анализы крови. Но, даже если уровень гемоглобина поднялся до нормального, пить препараты придется еще две недели. Именно за это время восстанавливаются запасы железа в организме.

Повышенный уровень гемоглобина встречается намного реже, но все-таки бывает. Это может происходить и в норме, когда человек оказался в горной местности, где из-за недостатка кислорода увеличивается количество гемоглобина в эритроците, чтобы таким образом перенести нужное количество кислорода к тканям. Это бывает при сгущении крови, например, если во время болезни, жары или по каким-либо другим причинам человек пьет мало жидкости. Или это может быть признаком заболевания костного мозга, в таком случае врач-гематолог назначает дополнительное обследование.

В норме повышение уровня гемоглобина происходит после физической нагрузки, у альпинистов, у летчиков после высотных полетов. Высокий гемоглобин характерен для жителей высокогорья. Повышенный уровень гемоглобина может возникнуть даже после пребывания на свежем воздухе.

Эритроциты

Эритроциты крови содержат гемоглобин, переносят кислород и углекислоту. Снижение их количества чаще всего говорит об анемии. Анемия может быть вызвана стрессом, повышенной физической нагрузкой, голоданием. Если же сразу определить причину снижения количества эритроцитов не удастся, то лучше сходить к врачу-гематологу и пройти дополнительное обследование.

Значительное повышение содержания эритроцитов может говорить об эритремии (одно из заболеваний крови). Кроме того, повышение числа эритроцитов (эритроцитоз, полицитемия) наблюдается при острых отравлениях, когда из-за сильной рвоты и поноса наблюдается большой дефицит жидкости в организме; при ацидозах (из-за нарушения обмена веществ при обострении некоторых заболеваний); при потере жидкости по разным причинам (жара, болезнь, большая физическая нагрузка); при длительных сердечно-сосудистых или легочных заболеваниях, когда организм недостаточно снабжается кислородом и увеличивается количество эритроцитов в попытке все-таки доставить кислород к тканям; или при нахождении человека в высокогорье, когда ему перестает хватать кислорода.

Иногда бывает, что в результатах анализа пишут слова «анизоцитоз», «пойкилоцитоз», «анизохромия». Обычно такое бывает при анемии и сочетается с низкими цифрами гемоглобина.

Анизоцитоз – это различные размеры эритроцитов, что хорошо видно под микроскопом. Это один из ранних признаков анемии.

Пойкилоцитоз – изменение формы эритроцитов, встречается уже при выраженных анемиях.

Анизохромия – изменение в окраске эритроцитов, является признаком острой или обострения хронической анемии.

Сейчас определяют еще и так называемые «индексы эритроцитов». К ним относятся:

- содержание гемоглобина в эритроците (MCH) – 27,0–33,3 Пг (0,42–0,52 фмоль/эр);
- концентрация гемоглобина в эритроцитах (MCHC) – 30–38 % (4,65–5,89 мМоль/эр);
- объем эритроцита (MCV) – 75–96 мкм³/фл;
- диаметр эритроцита – $7,55 \pm 0,009$ мкм.

Цветовой показатель

Нормальное значение во всех возрастах человека составляет 0,85–1,15.

Цветовой показатель крови является показателем степени насыщения эритроцитов гемоглобином и отражает соотношение между количеством эритроцитов и гемоглобина в крови. Когда его значения отличаются от нормы, то в основном это показывает наличие анемии. И в данном случае они делятся на:

- гипохромные – цветной показатель меньше 0,85;
- гиперхромные – цветной показатель больше 1,15.

Однако анемии могут быть и нормохромные – когда цветовой показатель остается в пределах нормы.

Ретикулоциты

Это молодые формы эритроцитов. У детей их больше, у взрослых меньше, потому что формирование и рост организма уже завершены. Увеличение количества ретикулоцитов может наблюдаться при анемиях или малярии.

Снижение количества ретикулоцитов или их отсутствие является неблагоприятным признаком при анемиях, показывая, что костный мозг утратил способность производить эритроциты.

Тромбоциты

Эти клетки еще называют кровяными пластинками. Они самые маленькие по размеру клетки крови. Основная роль тромбоцитов – участие в процессах свертывания крови. В кровеносных сосудах тромбоциты могут располагаться у стенок и в кровотоке. В спокойном состоянии тромбоциты имеют дисковидную форму. При необходимости они становятся похожими на сферу и образуют специальные выросты (псевдоподии). С их помощью кровяные пластинки могут слипаться друг с другом или прилипать к поврежденной сосудистой стенке.

Число тромбоцитов снижается во время менструации и при нормально протекающей беременности и увеличивается после физической нагрузки. Также количество тромбоцитов в крови имеет сезонные и суточные колебания.

Обычно контроль тромбоцитов назначают при приеме некоторых лекарств, когда у человека беспричинно лопаются капилляры, часты носовые кровотечения, или при обследовании по поводу различных заболеваний.

Тромбоцитоз (увеличение числа тромбоцитов в крови) бывает при:

- воспалительных процессах (острый ревматизм, туберкулез, язвенный колит),
- острой кровопотере,
- гемолитической анемии (когда эритроциты разрушаются), состояний после удаления селезенки,
- отмечается при лечении кортикостероидами,
- некоторых более редких заболеваниях.

Тромбоцитопения (понижение числа тромбоцитов) наблюдается при целом ряде наследственных заболеваний, но гораздо чаще появляется при заболеваниях приобретенных. Снижается число тромбоцитов при:

- тяжелой железодефицитной анемии,
- некоторых бактериальных и вирусных инфекциях,

- заболеваниях печени,
- заболеваниях щитовидной железы,
- применении ряда лекарственных препаратов (винбластин, левомецитин, сульфаниламиды и др.),
- системной красной волчанке,
- гемолитической болезни новорожденных,
- некоторых более редких заболеваниях.

Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)

Этот показатель является одним из важных и наиболее распространенных лабораторных исследований крови. Он определяет, как быстро оседают эритроциты в пробирке, отделяясь от плазмы крови. У женщин норма СОЭ немного выше, чем у мужчин, при беременности СОЭ еще повышается.

Увеличение СОЭ бывает при инфекционных или воспалительных заболеваниях, отравлениях, заболеваниях почек и печени, инфаркте миокарда, травмах, анемии, при опухолях. Также СОЭ повышается после операций (пока ткани не заживут) и из-за приема некоторых лекарственных препаратов.

Вообще, при быстро развивающихся заболеваниях СОЭ как бы отстает: она медленно нарастает, зато, когда человек уже выздоровел, она так же медленно возвращается к норме. Если СОЭ долгое время повышена, это говорит о наличии какого-то хронического заболевания.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы часто бывает замедление СОЭ с приближением к нижней границе нормы. Также этот показатель снижается при голодании, снижении мышечной массы, приеме кортикостероидов. Раньше писали РОЭ – реакция оседания эритроцитов.

Лейкоциты

Белые клетки крови борются с вирусами и бактериями и очищают кровь от отмирающих клеток. Различают несколько видов лейкоцитов (эозинофилы, базофилы, нейтрофилы, лимфоциты, моноциты). Подсчитать содержание этих форм лейкоцитов в крови позволяет лейкоцитарная формула.

Если в результатах анализа крови определяется лейкоцитоз – повышение количества лейкоцитов, то это может означать:

- вирусные, грибковые или бактериальные инфекции (воспаление легких, ангина, сепсис, менингит, аппендицит, абсцесс, полиартрит, пиелонефрит, перитонит и т. п.),
- ожоги и травмы, кровотечения, послеоперационное состояние,
- инфаркт миокарда, легких, почек или селезенки,
- острые и хронические анемии,
- некоторые другие заболевания.

Лейкоциты также повышаются в результате введения некоторых лекарственных средств (камфора, адреналин, инсулин).

Небольшое повышение количества лейкоцитов у женщин наблюдается перед менструацией, во второй половине беременности и при родах.

Понижение числа лейкоцитов (лейкопения) может быть свидетельством:

- вирусных и бактериальных инфекций (грипп, брюшной тиф, вирусный гепатит, сепсис, корь, малярия, краснуха, эпидемический паротит, СПИД),
- тяжелого течения воспалительных и гнойно-септических заболеваний (лейкоцитоз сменяется лейкопенией),
- ревматоидного артрита,
- почечной недостаточности,
- приема некоторых медицинских препаратов (анальгетиков, противовоспалительных средств, барбитуратов, цитостатиков, иммуносупрессоров и др.),
- истощения и анемии,
- гастрита, колита, холецистоангиохолита, эндометрита – за счет повышенного выведения лейкоцитов из организма,
- эндокринных заболеваний,
- некоторых форм лейкоза, лучевой болезни, заболеваний костного мозга.

Формула крови

Исследование лейкоцитарной формулы имеет важное диагностическое значение, показывая характерные изменения при ряде болезней. Но эти данные всегда должны оцениваться вместе с другими показателями системы крови и общего состояния больного.

При различных заболеваниях смотрят совокупность следующих признаков: общее число лейкоцитов; наличие ядерного сдвига нейтрофилов (так называемый «сдвиг по формуле влево», то есть появление в крови юных форм нейтрофилов, не созревших); процентное соотношение отдельных лейкоцитов; наличие или отсутствие разрушительных изменений в клетках.

Нейтрофилы уничтожают бактерии и вирусы, очищают кровь от вредных веществ.

Нейтрофилез (увеличение количества нейтрофилов) чаще всего сочетается с повышением общего числа лейкоцитов. Нейтрофилез наблюдается при:

- острых воспалительных процессах (ревматизм, пневмония, подагра, заболевания почек),
- некоторых грибковых заболеваниях,
- различных отравлениях организма (интоксикациях),
- болезнях системы крови, острой кровопотере.

При некоторых заболеваниях в крови появляются молодые (незрелые) клетки нейтрофилов (сепсис, ангина, отравления, болезни системы крови, абсцессы и т. д.). В этом случае принято говорить о «сдвиге лейкоцитарной формулы влево».

Увеличение количества гиперсегментированных (зрелых) нейтрофилов в сочетании со снижением числа палочкоядерных (молодых) элементов обозначается как «сдвиг формулы вправо» (В₁₂-дефицитные анемии, болезни печени и почек, наследственная гиперсегментация нейтрофилов, лучевая болезнь).

Физиологическое увеличение числа нейтрофилов может возникать при эмоциональном возбуждении, физической нагрузке, при родах.

Нейтропения (снижение числа нейтрофилов) наблюдается при:

- некоторых инфекционных заболеваниях (брюшной тиф, грипп, корь, краснуха и др.),
- болезнях системы крови,
- лечении цитостатиками,
- заболеваниях щитовидной железы,
- циррозе печени,
- заболеваниях иммунной системы.

Изменения структуры нейтрофилов могут наблюдаться и у здоровых людей, и при некоторых заболеваниях. «Токсическая зернистость нейтрофилов» бывает при воздействии на клетки при инфекции (например, при пневмонии, сепсисе, скарлатине и т. д.). Если число нейтрофилов, содержащих такую зернистость, превышает 50 % – это говорит о тяжелой инфекции.

Эозинофилы борются против аллергенов в организме.

Эозинофилия – увеличение количества эозинофилов в крови является своеобразной реакцией организма на поступление чужеродного белка. Чаще всего она свидетельствует о наличии какого-либо аллергена в организме.

Эозинофилия возникает при:

- паразитарных заболеваниях (глистные инвазии, лямблиоз),
- аллергиях (бронхиальная астма, дерматозы),
- коллагенозах (ревматизм, узелковый периартериит, дерматомиозит),
- лечении антибиотиками, сульфаниламидами, АКТГ (адренокортикотропным гормоном),
- заболеваниях системы крови,
- ожоговой болезни, отморожениях,
- некоторых эндокринных заболеваниях (гипотиреоз, церебрально-гипофизарная кахексия),
- некоторых опухолях,
- скарлатине, туберкулезе, сифилисе.

Эозинопения и анэозинофилия – уменьшение количества или полное отсутствие эозинофилов в крови, встречается при:

- брюшном тифе,
- в самом разгаре некоторых острых инфекций.

Базофилы участвуют в аллергических реакциях, а также в процессе свертывания крови.

Базофилия – увеличение количества базофилов. Она отмечается при:

- пониженной функции щитовидной железы,
- аллергических состояниях,
- язвенном колите,
- оспе,
- повышенной чувствительности к некоторым пищевым продуктам и лекарственным препаратам.

Базопения (уменьшение количества базофилов) отмечается при острых инфекциях, гиперфункции щитовидной железы, стрессе.

Лимфоциты связаны с иммунитетом.

Лимфоцитоз – увеличение количества лимфоцитов в крови, делится на: а) физиологический лимфоцитоз:

- возрастная норма для детей,
- у жителей некоторых областей Средней Азии и высокогорья,
- после физической нагрузки,
- при потреблении пищи, богатой углеводами,
- в период менструации; б) патологический лимфоцитоз:
 - при инфекционных заболеваниях: хроническом туберкулезе, вторичном сифилисе, в период выздоровления после острой инфекции (постинфекционный лимфоцитоз), бронхиальной астме, некоторых более редких заболеваниях;
 - голодании, В₁₂-дефицитной анемии,
 - при эндокринных заболеваниях: тиреотоксикозе, гипотиреозе, гипофункции яичников.

Лимфопения – понижение количества лимфоцитов в крови, наблюдается при тяжелом течении инфекционных, воспалительных и гнойно-септических заболеваний; опухолях костного мозга или лучевой болезни.

Моноциты уничтожают чужеродные клетки и их остатки.

Моноцитоз – увеличение количества моноцитов в крови, наблюдается при:

- острых инфекционных заболеваниях,

- инфекционном мононуклеозе,
- хроническом течении инфекции (малярия, бруцеллез, висцеральный лейшманиоз, туберкулез),
- повышенной чувствительности к противотуберкулезным препаратам (ПАСК),
- некоторых опухолях.

Моноцитопения – уменьшение количества моноцитов в крови, отмечается при:

- тяжелых септических процессах,
- инфекционных заболеваниях (брюшной тиф и др.).

Гематокрит

Гематокрит – это доля (в процентах) от общего объема крови, которую составляют эритроциты. В норме этот показатель составляет у мужчин – 40–48 %, у женщин – 36–42 %.

Объем эритроцитов по сравнению с плазмой увеличивается при:

- обезвоживании (дегидратации), что бывает при токсикозах, поносах, рвоте,
- врожденных пороках сердца, сопровождающиеся недостаточным поступлением кислорода к тканям,
- нахождении человека в условиях высокогорья,
- недостаточности коры надпочечников.

Объем эритроцитов по отношению к плазме уменьшается при разжижении крови (гидремии) или при анемии.

Гидремия может быть физиологической, если человек сразу выпил много жидкости. После значительной кровопотери возникает компенсаторная гидремия, когда восстанавливается объем крови. Она не требует специального лечения.

Патологическая гидремия развивается при нарушении водно-солевого обмена и возникает при гломерулонефрите, острой и хронической почечной недостаточности, при сердечной недостаточности в период схождения отеков и др.

Коагулограмма (гемостазиограмма)

Это анализ гемостаза (системы свертываемости крови). Коагулограмма (анализ крови на гемостаз) – необходимый этап исследования свертываемости крови при беременности, перед операциями, в послеоперационном периоде, то есть в тех ситуациях, когда пациента ожидает некоторая потеря крови.

Также гемостазиограмма крови входит в комплекс обследований при варикозном расширении вен нижних конечностей, аутоиммунных заболеваниях и болезнях печени.

Свертывание крови – это защитная реакция организма, предохраняющая его от кровопотери. Процесс свертывания регулируется нервной и эндокринной системами. Текучесть крови предотвращает слипание клеток и позволяет им легко перемещаться по сосудам.

Нарушение свертываемости крови, особенно ее повышение (гиперкоагуляция), может привести к опасным последствиям для организма, вызвать инфаркт, инсульт, тромбоз.

При беременности коагулограмма всегда показывает повышенную свертываемость крови. Для беременности это физиологическая норма.

В гемостазе различают несколько факторов, которые можно определить лабораторными методами. Для изучения фазы сосудисто-тромбоцитарного (первичного) гемостаза определяют: время кровотечения, число тромбоцитов, адгезионную и агрегационную способности тромбоцитов, ретракцию кровяного сгустка и некоторые другие, специфические показатели.

К методам исследования коагуляционного (вторичного) гемостаза относятся время свертывания, протромбиновый индекс (ПТИ), определение тромбинового времени, определение количества фибриногена, активированное частичное тромбопластиновое время (АЧТВ) и др.

Время кровотечения (ВК)

Это интервал между временем прокола мякоти пальца и остановкой кровотечения. В норме остановка кровотечения наступает на 2–3-й минуте от момента прокола и дает представление о функции тромбоцитов.

Удлинение времени кровотечения наблюдается при:

- наследственных тромбоцитопениях (наследственном снижении числа тромбоцитов),
- авитаминозе С,
- длительном приеме аспирина и других лекарств, уменьшающих свертываемость крови (антикоагулянтов).

Адгезия, агрегация и ретракция тромбоцитов

Адгезия – свойство тромбоцитов прилипать к поврежденной стенке сосуда. Индекс адгезивности в норме – 20–50 %.

Снижение индекса свидетельствует об уменьшении способности прилипать к поврежденному месту и наблюдается при:

- почечной недостаточности,
- остром лейкозе,
- некоторых специфических заболеваниях.

Агрегация – способность тромбоцитов соединяться. Спонтанная агрегация в норме – 0–20 %.

Повышение агрегации бывает при:

- атеросклерозе,
- тромбозах,
- инфаркте миокарда,
- сахарном диабете.

Снижение агрегации тромбоцитов происходит при снижении количества тромбоцитов или некоторых специфических болезнях.

Определение ретракции кровяного сгустка – процесс сокращения, уплотнения и выделения сыворотки крови из начального тромба. В норме индекс ретракции – 48–64 %. Его снижение бывает при уменьшении количества тромбоцитов.

Время свертывания крови

Это интервал между взятием крови и появлением в ней сгустка фибрина. Норма для венозной крови 5–10 минут. Норма для капиллярной крови: начало 30 секунд – 2 минуты, окончание 3–5 минут.

Увеличение времени свертывания происходит за счет недостатка ряда факторов свертывания в плазме крови или действия антикоагулянтов (лекарственных препаратов, уменьшающих свертываемость крови). Бывает при гемофилии или заболеваниях печени.

Уменьшение времени свертывания отмечается при приеме оральных контрацептивов или после сильных кровотечений.

Протромбиновый индекс (ПТИ) и тромбиновое время

Протромбин – сложный белок, один из важнейших показателей коагулограммы, характеризующий состояние свертывающей системы крови. Он предшественник тромбина (белка, стимулирующего образование тромба). Протромбин синтезируется в печени при участии витамина К.

На основании анализа протромбинов врач может оценить работу и выявить заболевания печени и желудочно-кишечного тракта. Для характеристики свертывающей системы крови анализ протромбинов является наиболее важным тестом, входящим в гемостазиограмму.

Протромбиновое время – это время образования сгустка фибрина в плазме при добавлении к ней хлорида кальция и тромбопластина. Протромбиновое время выражают в секундах. В норме оно равно 11–15 секундам.

Однако чаще вычисляют протромбиновый индекс (ПТИ) – это отношение времени свертывания контрольной плазмы (плазмы здорового человека) к времени свертывания плазмы пациента. Выражается в %. В норме пределы колебания протромбинового индекса равны 93–107 %.

Синтез факторов протромбинового комплекса происходит в клетках печени, при ее заболеваниях количество факторов снижается, и протромбиновый индекс в определенной степени может служить показателем функционального состояния печени.

Увеличение ПТИ показывает повышение свертываемости и риск развития тромбозов, но может отмечаться в норме в последние месяцы беременности и при приеме пероральных контрацептивов.

Снижение протромбинового индекса говорит о снижении свертывающих свойств крови.

Для образования факторов протромбинового комплекса необходим витамин К. При его дефиците, нарушении всасывания витамина в кишечнике при энтероколитах и дисбактериозе протромбиновый индекс также может снижаться.

Большие дозы ацетилсалициловой кислоты, диуретики типа гипотиазида вызывают снижение протромбинового индекса.

Тромбиновое время – время, за которое происходит превращение фибриногена в фибрин. В норме оно равно 15–18 секундам. Увеличение тромбинового времени бывает при тяжелом поражении печени или врожденной недостаточности фибриногена.

Укорочение времени свидетельствует об избытке фибриногена или о наличии парапротеинов (особых белков из класса иммуноглобулинов).

Этот показатель обязательно контролируют при лечении гепарином и фибринолитиками.

Фибриноген

Фибриноген – белок, синтезирующийся в печени и под действием определенного фактора крови превращающийся в фибрин.

Сдачу крови на фибрин обычно назначают, если хотят:

- определить патологию свертывания крови,
- провести предоперационное обследование и в послеоперационный период,
- провести обследование при беременности,
- проконтролировать кровь при воспалительных процессах.

Норма фибриногена в крови – 2–4 г/л.

Увеличение фибриногена свидетельствует о повышении свертываемости и риске образования тромбов и отмечается:

- в конце беременности,
- после родов,
- после хирургических вмешательств,
- при пневмонии,
- при острых воспалительных и инфекционных заболеваниях (грипп, туберкулез),
- в первые сутки инсульта,
- при инфаркте миокарда,
- при снижении функции щитовидной железы (гипотиреозе),
- при ожогах,
- при приеме эстрогенов и оральных контрацептивов,
- при некоторых специфических заболеваниях.

Уменьшение фибриногена отмечается при:

- тяжелых формах гепатита или цирроза печени,
- серьезных нарушениях в системе свертывания крови,
- токсикозах беременности,
- недостатке витамина С или В₁₂,
- приеме анаболических гормонов, андрогенов, антикоагулянтов (стрептокиназы, урокиназы), рыбьего жира.

Активированное частичное тромбопластиновое время (АЧТВ)

Это время, за которое образуется сгусток крови после присоединения к плазме хлорида кальция и других веществ. АЧТВ – наиболее чувствительный показатель свертываемости крови. Норма АЧТВ в среднем 30–40 секунд.

Повышенное активированное частичное тромбопластиновое время может наблюдаться при болезнях печени, дефиците витамина К. Если уровень хотя бы одного из факторов свертывания снижен на 30–40 % от нормы, то меняется и уровень АЧТВ.

Замедление свертываемости крови вследствие увеличения продолжительности АЧТВ происходит при снижении свертываемости крови, гемофилии и некоторых более редких заболеваниях.

Анализ мочи



В клиническом анализе мочи проверяют цвет, прозрачность, удельный вес, кислотность, а также присутствие в моче ряда веществ: белка, желчных пигментов, глюкозы, кетоновых тел, гемоглобина, неорганических веществ и форменных элементов крови – эритроцитов, лейкоцитов, также клеток, выстилающих мочевые пути (эпителиальные клетки или их остатки – цилиндры).

Существует также и биохимическое исследование мочи, при котором определяют уровень таких веществ, как мочевины, креатинин, креатин, мочевая кислота, аминокислоты, а также ферменты – амилазу, лактатдегидрогеназу. С помощью специальных методов в моче можно обнаружить и определить уровень некоторых гормонов, что имеет значение в диагностике эндокринных заболеваний.

Существуют специальные пробы, которые позволяют более точно судить о патологических изменениях. Так, пробы Каковского-Аддиса, Нечипоренко дают сведения о количестве форменных элементов крови в моче. Пробы Зимницкого, Реберга позволяют судить о концентрационной и выделительной функции почек.

Общий анализ мочи

Моча является водным раствором электролитов и органических веществ. Основным компонентом мочи является вода (92–99 %), в которой растворено порядка тысячи различных компонентов, многие из которых до сих пор полностью не описаны. Ежедневно с мочой из организма удаляется примерно 50–70 сухих веществ, большую часть которых составляет мочевины и хлористый натрий. Состав мочи значительно варьирует даже у здоровых людей.

Накануне лучше не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь), не принимать мочегонные средства. Перед сбором мочи надо произвести гигиенический туалет половых органов. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации. Для правильного проведения забора мочи нужно при первом утреннем мочеиспускании небольшое количество мочи выпустить в унитаз, а затем, не прерывая мочеиспускания, подставить посуду для сбора мочи, в которую собрать около 100–150 мл мочи. Посуда для сбора мочи на анализ должна быть чистой и сухой. В плохо вымытой посуде моча быстро мутнеет и приобретает щелочную реакцию. Длительное хранение мочи ведет к изменению ее физических свойств, размножению бактерий и к разрушению элементов осадка.

Нормы в результатах:

- количество доставленной мочи диагностического значения не имеет,
- цвет: различные оттенки желтого,
- прозрачность: прозрачная,
- запах: нерезкий, неспецифический,
- реакция на pH: кислая, pH меньше 7,
- белок: отсутствует,
- глюкоза: отсутствует,
- кетоновые тела: отсутствуют,
- билирубин: отсутствует,
- эритроциты: 0–3 в поле зрения для женщин, 0–1 в поле зрения для мужчин,
- лейкоциты: 0–6 в поле зрения для женщин, 0–3 в поле зрения для мужчин,
- эпителий: 0–10 в поле зрения,
- цилиндры: отсутствуют,
- соли: отсутствуют,
- бактерии: отсутствуют.

Цвет

Нормальная моча имеет соломенно-желтый цвет разной интенсивности. Цвет мочи у здоровых людей определяется присутствием веществ, образующихся из пигментов крови. Цвет меняется в зависимости от ее относительной плотности, суточного объема и присутствия различных красящих компонентов, поступающих в организм человека с пищей, лекарственными препаратами, витаминами.

Изменения цвета, не обусловленные заболеванием:

- розовый – от ацетилсалициловой кислоты, моркови, свеклы,
- коричневый – прием медвежьих ушек, сульфаниламидов, активированного угля,
- зеленовато-желтый – от ревеня, александрийского листа,
- насыщенно желтый – прием рибофлавина, 5-НОК, фурагина,
- после обильного питья – бесцветная. Это не патология, если это не постоянный признак.

В норме чем интенсивней желтый цвет мочи, тем выше ее относительная плотность, и наоборот. Концентрированная моча имеет более яркий цвет.

Изменения цвета при заболеваниях:

- при патологии печени и желчного пузыря – цвет крепкого чая,
- при гломерулонефрите – красноватый оттенок, цвет «мясных помоев»,

- если моча постоянно бесцветная или слабожелтая, это симптом запущенной почечной болезни,
- о склонности к образованию камней в почках говорит песочный осадок, если налить мочу в банку.
- при воспалении мочевыводящих путей (уретрите, цистите, пиелонефрите) – с хлопьями, мутная,
- пенистая – такое встречается только у мужчин. Это означает, что в мочевые пути попала сперма. Такое бывает после секса, поллюций и при избытке семенной жидкости.

Прозрачность

Нормальная свежая моча прозрачна. Небольшое облако мути может появляться в ней за счет эпителиальных клеток и слизи. Выраженное помутнение мочи может быть вызвано присутствием в ней эритроцитов, лейкоцитов, жира, эпителия, бактерий, значительного количества различных солей (уратов, фосфатов, оксалатов). Причины помутнения выясняются при микроскопии осадка и с помощью химического анализа.

Слегка мутная моча нередко наблюдается у пожилых людей (преимущественно из уретры). Возникающее помутнение мочи при стоянии на холоде обычно зависит от выпадения уратов, в тепле – фосфатов.

Удельный вес (относительная плотность)

Измерение удельного веса мочи позволяет судить о способности почек концентрировать и разводить мочу. Снижение концентрационной способности почек происходит одновременно со снижением других почечных функций.

Для нормально функционирующих почек характерны широкие колебания удельного веса мочи в течение суток, что связано с приемом пищи, воды и потерей жидкости организмом (потоотделение, дыхание). Почки в различных условиях могут выделять мочу с относительной плотностью от 1001 до 1040.

Различают:

- гипостенурию (удельный вес ниже 1010),
- изостенурию (появление монотонного характера удельного веса, соответствующее таковому первичной мочи 1010),
- гиперстенурию (высокий удельный вес).

Максимальная верхняя граница удельного веса мочи у здоровых людей – 1028, у детей до 3–4 лет – 1025. Более низкий удельный вес является признаком нарушения концентрационной способности почек. Принято считать, что минимальная нижняя граница удельного веса мочи, составляющая 1003–1004, свидетельствует о нормальной функции почек.

Удельный вес может быть повышен при:

- олигурии (уменьшение выделения мочи),
- токсикозе беременных,
- большой потере жидкости (длительная рвота, диарея),
- малом употреблении жидкости,

- внутривенном вливании маннитола, декстрана, рентгеноконтрастных средств,
- наличии лекарств или продуктов их распада в моче,
- гломерулонефрите, нефротическом синдроме,
- неконтролируемом сахарном диабете (при выделении глюкозы с мочой),
- сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками,
- заболеваниях печени,
- адреналовой недостаточности.

Удельный вес может быть понижен при:

- несахарном диабете,
- хронической почечной недостаточности,
- остром поражении почечных канальцев,
- полиурии – обильном мочеотделении (прием мочегонных, обильное питье).

pH (кислотность)

Почки выделяют из организма ненужные и задерживают необходимые вещества для обеспечения обмена воды, электролитов, глюкозы, аминокислот и поддержания кислотно-основного баланса. Реакция мочи (pH) в значительной мере определяет эффективность и особенности этих механизмов. В норме чаще всего реакция мочи слабокислая (pH 5,0–7,0). Она зависит от многих факторов: возраста, диеты, температуры тела, физической нагрузки, состояния почек и др. Наиболее низкие значения pH утром натощак, наиболее высокие после еды. При употреблении преимущественно мясной пищи реакция более кислая, при употреблении растительной – щелочная.

При стоянии мочи pH увеличивается из-за образования аммония микроорганизмами (pH 9 свидетельствует о неправильном сохранении образца). Постоянные значения pH (7–8) позволяют предположить наличие инфекции мочевых путей. Изменения pH мочи зависят от pH крови: при ацидозах моча имеет кислую реакцию, при алкалозах – щелочную. Расхождение этих показателей происходит при хронических поражениях канальцев почек: в крови наблюдается гиперхлорный ацидоз, а реакция мочи щелочная.

Важно определять pH при:

- мочекаменной болезни (реакция мочи определяет возможность и характер образования камней: мочекислые камни чаще образуются при pH ниже 5,5, оксалатные – при 5,5–6,0, фосфатные при pH 7,0–7,8),
- специфической диете (высокое и низкое содержания калия, натрия, фосфатов),
- патологии эндокринной системы,
- заболеваниях почек,
- лечении диуретиками.

Когда повышается pH (pH > 7):

- после приема пищи при вегетарианской диете,

- при гиперкалиемии (повышенном содержании калия в крови),
- хронической почечной недостаточности,
- гиперфункции паращитовидной железы,
- длительной рвоте,
- опухолях органов мочеполовой системы,
- некоторых специфических состояниях,
- в результате действия цитрата натрия, бикарбонатов, адреналина, альдостерона.

Когда снижается рН ($\text{pH} < 5$):

- при диете с высоким содержанием мясного белка, клюквы,
- голодании,
- гипокалиемии (низкое содержание калия в крови),
- обезвоживании,
- лихорадке,
- сахарном диабете,
- туберкулезе,
- сильной диарее,
- в результате действия аскорбиновой кислоты, кортикотропина, хлорида аммония, метионина.

Белок

Белок в норме в моче отсутствует или есть небольшие его следы, так как молекулы белка имеют большие размеры и не всегда в состоянии пройти через мембрану почечных клубочков.

Появление в моче белка (протеинурия) может быть:

- физиологическим (ортостатическая, переохлаждение, после повышенной физической нагрузки);
- патологическим (при различных заболеваниях).

В почечных клубочках за сутки фильтруется около 5 г белка, главным образом альбумина. Более 99 % его вновь поступает в кровь, с мочой удаляется менее 100 мг/сут. Для физиологической протеинурии характерно содержание белка ниже, чем 0,3 г/л.

Протеинурия является частым неспецифическим симптомом патологии почек. Различают немассивную (потеря до 3 г/сут) и массивную (свыше 3 г/сут) протеинурию. При почечной протеинурии белок обнаруживается как в дневной, так и ночной моче. Протеинурия часто сочетается с появлением в моче цилиндров, эритроцитов, лейкоцитов.

Протеинурия может проявляться при:

- острых и хронических гломерулонефритах,

- острых и хронических пиелонефритах,
- воспалительных заболеваниях мочевых путей (цистит, уретрит),
- нефропатии беременных,
- заболеваниях с высокой температурой,
- выраженной сердечной недостаточности,
- туберкулезе почек,
- геморрагических заболеваниях,
- нефрите, вызванном приемом анальгина и подобных веществ,
- гипертонической болезни,
- опухолях мочевых путей,
- некоторых специфических заболеваниях.

Глюкоза

В норме сахар в моче отсутствует, так как вся глюкоза у после фильтрации через мембрану клубочков почек полностью всасывается обратно в канальцах.

Появление глюкозы (глюкозурия) может быть:

- физиологическим (при стрессах, приеме повышенных количеств углеводов у людей пожилого возраста),
- внепочечным (сахарный диабет, панкреатит, диффузные поражения печени, гипертиреоз, черепно-мозговые травмы, инсульты, отравление угарным газом, морфием, хлороформом и другие заболевания),
- почечным (почечный диабет, хронические нефриты, острая почечная недостаточность, беременность, отравление фосфором, некоторыми лекарственными препаратами).

При концентрации глюкозы в крови более 8,8–9,9 ммоль/л сахар появляется в моче.

Возможные причины появления глюкозы в моче:

- прием с пищей большого количества углеводов,
- беременность,
- ожоги, тяжелые травмы,
- инфаркт миокарда,
- отравление стрихнином, морфином, фосфором,
- стероидный, почечный диабет,
- гипертиреозидизм (патология щитовидной железы),
- острый панкреатит,
- сахарный диабет,

– некоторые специфические заболевания.

Билирубин

Билирубин в норме в моче практически отсутствует. Образуется при разрушении гемоглобина, около 250–350 мг/сут. При повышении в крови концентрации билирубина он начинает выделяться почками и обнаруживается в моче (билирубинемия).

Причины билирубинемии:

- повышенный распад гемоглобина (гемолитическая анемия, полицитемия, рассасывание массивных гематом),
- механическая желтуха, инфекции печени, нарушение функции печени (вирусный гепатит, хронический гепатит, цирроз печени),
- результат действия токсических веществ (алкоголя, органических соединений, инфекционных токсинов),
- вторичная печеночная недостаточность (из-за сердечной недостаточности, опухолей печени),
- увеличение образования стеркобилиногена в желудочно-кишечном тракте (илеит, колит, обструкция кишечника).

Кетоновые тела

К кетоновым телам относятся ацетон, ацетоуксусная и бета-оксимасляная кислоты. У здорового человека с мочой выделяется в сутки 20–30 мг кетонов. Увеличение выделения кетонов с мочой (кетонурия) появляется при нарушении углеводного, жирового или белкового обменов.

Первичные кетонурии:

- сахарный диабет,
- кома и прекоматозные состояния,
- алкогольный кетоацидоз (отказ от пищи в течение 2–3 дней на фоне приема алкоголя),
- острый панкреатит.

Вторичные кетонурии:

- ацетемическая рвота у детей раннего возраста (при инфекционных заболеваниях, углеводном голодании и т. д.),
- несбалансированное питание (длительное голодание; диета, направленная на снижение массы тела; употребление преимущественно белковой и жирной пищи; исключение из питания углеводов),
- послеоперационные (при обширных механических мышечных травмах (краш-синдром); после операций на мозговых оболочках, черепно-мозговых травмах, субарахноидальных кровоизлияниях, сильном раздражении и возбуждении центральной нервной системы),
- гликогеновая болезнь,
- тиреотоксикоз,

– болезнь Иценко-Кушинга; гиперпродукция кортикостероидов (опухоль передней доли гипофиза или надпочечников).

Микроскопия мочевого осадка

В мочевом осадке различают организованный осадок (клеточные элементы, цилиндры, слизь, бактерии, дрожжевые грибки) и неорганизованный (кристаллические элементы).

Эритроциты

С мочой выделяется 2 млн эритроцитов в сутки, что при исследовании осадка мочи составляет в норме менее 3 эритроцитов в поле зрения для женщин и 1 эритроцит в поле зрения для мужчин. Все, что выше, – это гематурия.

Выделяют:

- макрогематурию (когда цвет мочи изменен),
- микрогематурию (когда цвет мочи не изменен, а эритроциты обнаруживаются только под микроскопом).

В мочевом осадке эритроциты могут быть неизмененные (содержащие гемоглобин) и измененные (лишенные гемоглобина, выщелоченные). Появление в моче выщелоченных эритроцитов важно для установления диагноза заболевания, так как они чаще всего имеют почечное происхождение и встречаются при гломерулонефритах, туберкулезе и других заболеваниях почек. Свежие неизмененные эритроциты более характерны для поражения мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, цистит, уретрит).

Для определения источника гематурии применяют пробу «трех сосудов»: больной собирает мочу последовательно в три сосуда. При кровотечении из уретры гематурия бывает наибольшей в первой порции (неизмененные эритроциты), из мочевого пузыря – в последней порции (неизмененные эритроциты), при других источниках кровотечения эритроциты распределяются равномерно по всех трех порциях.

Причины появления эритроцитов в моче (гематурия):

- мочекаменная болезнь,
- опухоли мочеполовой системы,
- гломерулонефрит,
- пиелонефрит,
- инфекционные заболевания мочевого тракта (цистит, туберкулез),
- геморрагические диатезы (гемофилия, тромбоцитопения, тромбоцитопатии, нарушение свертываемости, непереносимость антикоагулянтной терапии),
- травма почек,
- системная красная волчанка (люпус-нефрит),
- артериальная гипертензия,
- отравление производными бензола, анилина, змеиным ядом, антикоагулянтами, ядовитыми грибами.

Лейкоциты

Лейкоциты в моче здорового человека содержатся в небольшом количестве (у мужчин 0–3, у женщин и детей 0–6 лейкоцитов в поле зрения). Увеличение числа лейкоцитов в моче (лейкоцитурия) свидетельствует о воспалительных процессах в почках (пиелонефрит) или мочевыводящих путях (цистит, уретрит). Для установления источника лейкоцитурии применяется трехстаканная проба: преобладание лейкоцитов в первой порции указывает на уретрит или простатит, в третьей – на цистит, равномерное распределение лейкоцитов во всех порциях с большой вероятностью может свидетельствовать о поражении почек.

Возможна так называемая стерильная лейкоцитурия. Это наличие лейкоцитов в моче при отсутствии бактериурии и дизурии (при обострении хронического гломерулонефрита, загрязнения при сборе мочи, состояние после лечения антибиотиками, опухоли мочевого пузыря, туберкулез почек, интерстициальный анальгетический нефрит).

Причины лейкоцитурии:

- острый и хронический гломерулонефрит, пиелонефрит,
- цистит, уретрит, простатит,
- камни в мочеточнике,
- тубулоинтерстициальный нефрит,
- системная красная волчанка.

Эпителиальные клетки

В мочевом осадке практически всегда встречаются клетки эпителия. В норме их не больше 10 штук в поле зрения.

Повышение количества клеток плоского эпителия обычно говорит о неправильной подготовке пациента к сбору анализа.

Увеличение количества клеток переходного эпителия говорит об:

- интоксикации,
- лихорадке,
- непереносимости наркоза, лекарственных препаратов, после операций,
- желтухах различного происхождения,
- мочекаменной болезни (в момент прохождения камня),
- хроническом цистите,
- полипозе мочевого пузыря,
- раке мочевого пузыря.

Появление клеток почечного эпителия возможно при:

- пиелонефрите,
- интоксикации (прием салицилатов, кортизона, фенаcetина, препаратов висмута, отравление солями тяжелых металлов, этиленгликолем),
- тубулярном некрозе,

- отторжении почечного трансплантата,
- нефросклерозе.

Цилиндры

Цилиндр – это белок, свернувшийся в просвете почечных канальцев и включающий в свой состав любое содержимое просвета канальцев. Цилиндры принимают форму самих канальцев (слепок цилиндрической формы). В моче здорового человека за сутки могут быть обнаружены единичные цилиндры в поле зрения. В норме в общем анализе мочи цилиндров нет. Появление цилиндров (цилиндрурия) является симптомом поражения почек. Вид цилиндров (гиалиновые, зернистые, пигментные, эпителиальные и др.) особого диагностического значения не имеет.

Цилиндры (цилиндрурия) появляются в общем анализе мочи при:

- самых разнообразных заболеваниях почек,
- инфекционном гепатите,
- скарлатине,
- системной красной волчанке,
- остеомиелите.

Бактерии

В норме моча в мочевом пузыре стерильна. При мочеиспускании в нее попадают микробы из нижнего отдела уретры, но их количество не больше 10 000 в 1 мл. Под бактериурией понимается выявление более чем одной бактерии в поле зрения (качественный метод) или рост колоний в культуре, превышающий 100 000 бактерий в 1 мл (количественный метод).

Наличие в моче бактерий при отсутствии жалоб расценивается как бессимптомная бактериурия. Подобное состояние часто встречается при органических изменениях мочевых путей; у женщин, ведущих беспорядочную половую жизнь; у пожилых людей. Бессимптомная бактериурия повышает риск инфекции мочевых путей, особенно при беременности (инфекция развивается в 40 % случаев). Выявление бактерий в анализе мочи говорит об инфекционном поражении органов мочевыделительной системы (пиелонефрит, уретрит, цистит и т. д.). Определить вид бактерий можно только с помощью бактериологического исследования.

Дрожжевые грибки

Обнаружение дрожжей рода Кандида свидетельствует о кандидамикозе, возникающем чаще всего в результате неправильной антибиотикотерапии, приеме иммуносупрессоров, цитостатиков.

Определение вида грибка возможно только при бактериологическом исследовании.

Слизь

Слизь выделяется эпителием слизистых оболочек. В норме отсутствует или присутствует в моче в незначительном количестве. При воспалительных процессах в нижних отделах мочевыводящих путей содержание слизи в моче повышается. Увеличенное количество слизи в моче может говорить о нарушении правил подготовки к взятию анализа.

Кристаллы (неорганизованный осадок)

Моча – это раствор различных солей, которые могут при стоянии мочи выпадать в осадок (образовывать кристаллы). Образованию кристаллов способствует низкая температура.

Наличие тех или иных кристаллов солей в мочевом осадке указывает на изменение реакции в кислую или щелочную сторону. Избыточное содержание солей в моче способствует образованию конкрементов и развитию мочекаменной болезни.

Мочевая кислота и ее соли (ураты) появляются при:

- высококонцентрированной моче;
- кислой реакции мочи (после физической нагрузки, при мясной диете, лихорадке, лейкозах),
- мочекишечной диатезе, подагре,
- хронической почечной недостаточности,
- остром и хроническом нефрите,
- обезвоживании (рвота, диарея, лихорадка),
- тяжелых воспалительно-некротических процессах,
- опухолях,
- лейкозах,
- терапии цитостатиками,
- отравлении свинцом,
- у новорожденных.

Кристаллы гиппуровой кислоты:

- употребление в пищу плодов, содержащих бензойную кислоту (черника, брусника),
- диабет,
- болезни печени,
- гнилостные процессы в кишечнике.

Трипельфосфаты, аморфные фосфаты:

- щелочная реакция мочи у здоровых,
- рвота, промывание желудка,
- цистит,
- гиперпаратиреоз.

Оксалат кальция (оксалурия встречается при любой реакции мочи):

- употребление в пищу продуктов, богатых щавелевой кислотой (шпинат, щавель, томаты, спаржа, ревень, картофель, помидоры, капуста, яблоки, апельсины),
- постоянное употребление крепких бульонов, какао, крепкого чая,
- чрезмерное употребление сахара или минеральной воды с повышенным содержанием углекислоты и солей органических кислот,

- тяжелые инфекционные заболевания,
- пиелонефрит,
- сахарный диабет,
- отравление этиленгликолем,
- оксалоз или первичная гипероксалурия (генетическая недостаточность).

Нейтральная фосфорнокислая известь:

- артриты и артрозы ревматической этиологии,
- железодефицитная анемия,
- хлороз.

Лейцин и тирозин:

- выраженное расстройство обмена веществ,
- отравление фосфором,
- деструктивные заболевания печени,
- пернициозная анемия,
- лейкоз.

Цистин:

- врожденное нарушение цистинового обмена – цистиноз,
- цирроз печени,
- вирусный гепатит,
- состояние печеночной комы,
- болезнь Вильсона (врожденный дефект обмена меди).

Анализ мочи по Нечипоренко

Это лабораторное исследование мочи, с помощью которого врач может оценить состояние, функции почек и мочевыводящих путей.

Анализ мочи по Нечипоренко обычно назначается после общего анализа мочи, если в клиническом анализе были выявлены отклонения от нормы. Анализ мочи по Нечипоренко позволяет более подробно изучить эти нарушения для правильной постановки диагноза. С помощью этого анализа врач также может контролировать эффективность проводимого лечения.

После тщательного туалета половых органов собирают среднюю порцию мочи: для этого первое количество выделенной мочи (15–20 миллилитров) пропускают, а среднюю порцию утренней мочи помещают в подготовленную чистую посуду.

Для проведения анализа мочи по Нечипоренко используют 1 мл из сданной пациентом порции мочи и подсчитывают количество компонентов мочи (на 1 мл): эритроцитов, лейкоцитов и цилиндров.

Нормы анализа мочи Нечипоренко:

- эритроциты – не более 1000,
- лейкоциты – не более 2000,
- цилиндры – не более 20.

Повышение тех или иных форменных элементов может подтвердить или опровергнуть результаты общего анализа мочи.

Немедикаментозные методы лечения при цистите



Эти рецепты ни в коем случае не могут заменить лечение у врача, но могут быть дополнением к медикаментозному лечению. Разумеется, необходимо посоветоваться с врачом о применении данных трав с учетом сопутствующих заболеваний и общего состояния. Ведь травы имеют не только показания к применению, но и противопоказания, о чем люди помнят далеко не всегда.

Кроме фитотерапии при этом заболевании могут помочь соки из некоторых фруктов и ягод, цветочная пыльца, которую собирают пчелы, мумие и минеральные воды.

Фитотерапия



Заварить в 3 стаканах воды одну горсть листьев брусники, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить; всю эту дозу выпить в течение дня в 3 приема; применяется как мочегонное средство.

Залить 20 г березовых почек, коры или листьев осины 1 стаканом кипятка, кипятить 7–10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить; принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Почки осины настаивать на водке в соотношении 1:10: принимать по 25–30 капель 3 раза в день; и отвар, и настойка применяются при остром и хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

Залить 2 ст. л. травы хвоща полевого 1 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 20 минут, процедить; отвар пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

Пить при болезненном мочеиспускании горячий чай из смеси травы и цветков ромашки аптечной (1 ст. л. травы заваривать 1 стаканом кипятка); пить по 1 стакану 3 раза в день.

1 ст. л. сухих листьев брусники залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить; выпить отвар теплым в 3–4 приема в течение дня.

В растении содержится много арбутина, из-за этого препараты брусники отличаются выраженным мочегонным действием.

2 ч. л. сухих березовых почек поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно час, процедить; выпить в несколько приемов за день. Средство обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием; в народной медицине традиционно применяется при лечении воспаления почек, мочевого пузыря, при лечении неврозов и ночного недержания мочи у детей.

1 ч. л. сухой травы репейника аптечного залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее часа, процедить, выпить настой теплым в 3 приема в течение дня. Настой обладает противовоспалительным и мочегонным действием, понижает проницаемость сосудистой стенки, регулирует минеральный обмен, что делает его незаменимым при ночном недержании мочи и цистите.

Смешать 100 мл сока горца перечного и 100 мл водки. Пить по 0,5–1 ч. л. 3 раза в день.

20 г листьев ежевики вместе с корнями залить 200 мл кипятка, настоять, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день как мочегонное и потогонное.

2 ст. л. спор плауна булавовидного залить 2 стаканами воды и кипятить 15 минут, помешивая ложкой. Пить по 1 ст. л. вместе со спорами через каждый час. Споры собирают во влажную, тихую погоду или с росой, в закрывающуюся посуду. Отвар пьют при болях в области мочевого пузыря, остром цистите, при камнях в почках.

800 г свежих листьев петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. каждый час при цистите, песке в почках и мочевом пузыре.

3 ст. л. соцветий клевера лугового настаивать 6–8 часов в термосе в 0,5 л кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды как мочегонное средство.

Настой плодов петрушки. Плоды петрушки растереть или истолочь в ступе. Взять 0,5 чайной ложки, залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов, принимать по 2–3 ст. л. через 2 часа. Помогает при остром и хроническом цистите, метеоризме.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и есть ежедневно 2–3 раза в день перед едой. Помогает при пиелонефрите и цистите.

2 ст. л. листьев терна кипятить в 1 стакане воды 10–15 минут. После остывания и процеживания его выпить за несколько приемов в течение суток. Отвар листьев терна, собранных сразу же после цветения, используется при сыпях на коже, воспалении почек, цистите и в качестве мочегонного.

1 ст. л. травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой, процедить, принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды при холецистите, цистите.

Взять в равных частях траву зверобоя, сушеные цветки ромашки, липы и календулы, а также корень солодки. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка, настаивать 20 минут. Пить нужно по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при цистите.

5–6 ст. л. измельченных листьев черной смородины залить 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Пить по 1 стакану 5–6 раз в день, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед. Мочегонное при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите.

Курильский чай

(лапчатка кустарниковая)



Растение относится к семейству розоцветных и представляет собой невысокий кустарник, до 1,5 м в высоту, с яркими желтыми цветами. В дикой природе растет по берегам горных рек и на горных склонах вблизи рек. Встречается он в Горном Алтае, Средней Азии, на Кавказе, в Китае. Выращивают курильский чай и на садовых участках. Для лечебных целей собирают верхушки растения: молодые побеги с листьями и цветками.

Верхушки следует срезать при помощи острых ножниц или специального садового секатора. Сбор проводят во время цветения. Подготовленный лист сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Можно сушить и в духовке: разложить лист лапчатки на противне и поместить в духовку, нагретую до +60 °С. Высушенное сырье хранят в сухом, защищенном от солнечных лучей месте, при температуре примерно +25 °С. Курильский чай сохраняет свои свойства на протяжении двух лет.

По составу курильский чай очень близок к обычному чаю и по вкусу напоминает его. Листья, цветы и побеги курильского чая богаты флавоноидами, танинами, катехинами. Особенно много их содержится в листьях. Содержит надземная часть курильского чая железо, калий, кальций, марганец, магний, медь, кобальт, сапонины, эфирные масла, смолы, фенольные кислоты, богата витамином С и каротиноидами. Биофлавоноиды, содержащиеся в курильском чае, особенно эффективны с витамином С: вместе они укрепляют стенки кровеносных сосудов, нейтрализуют действие антибиотиков, токсинов, мышьяка, радиоизотопов, сульфаниламидных препаратов и антикоагулянтов.

Курильский чай известен как кровоостанавливающее, противовоспалительное, противоаллергическое, противовирусное, антибактериальное, противодиабетическое, гепатопротекторное, желчегонное, мочегонное, противоязвенное, иммуностимулирующее, успокаивающее, обезболивающее, противопонное средство.

Курильский чай эффективен при дисбактериозе, запорах и диарее, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, эрозии шейки матки и маточных кровотечениях.

Эффективен он в отношении дизентерийной амебы, золотистого стафилококка, ротавируса, холерного вибриона и пр. Курильский чай можно давать при кишечных инфекциях и дисбактериозе у детей, чтобы избежать побочных эффектов от приема антибиотиков. Помогает курильский чай и при ночном недержании мочи у детей.

Курильский чай применяют при снижении иммунитета, во время тяжелых болезней. При сахарном диабете, дуодените, цистите, пиелонефрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических запорах курильский чай можно применять длительно.

Настой курильского чая помогает при депрессии, неврозах, нервном истощении и различных нервно-психических расстройствах.

Густой отвар используется наружно для полоскания горла при хроническом тонзиллите, стоматите, пародонтозе, ангине, для промывания ран, лечения фурункулов и ожогов.

Отвар и настой курильского чая при простудных заболеваниях помогает сбить температуру, используется как потогонное и общеукрепляющее средство. При женских заболеваниях курильский чай применяется как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

При обильных менструациях и маточных кровотечениях пьют отвар или настой цветов и листьев курильского чая. А при кольпитах, белях, эрозии шейки матки проводят спринцевания отваром.

Курильский чай противопоказан людям, имеющим хронические заболевания почек, печени, а также нарушения в работе желчевыводящих протоков. Противопоказан напиток гипотоникам, так как очень сильно понижает давление.

Чай: 1 столовую ложку побегов, листьев и цветов курильского чая залить 1 стаканом кипятка в фарфоровом чайнике на 10 минут. Пить вместо чая по 1–3 стакана в день, длительность применения не ограничена.

Настой: заварить в термосе на 2 часа 2–3 столовые ложки курильского чая на 500 мл воды.

Для быстрого приготовления: 2 столовые ложки курильского чая залить 500 мл кипятка и потомить на медленном огне 7–10 минут, пить можно уже через 10 минут. Для лечения кишечных инфекций и кровотечений можно принимать позже, через час-два.

Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при кишечных инфекциях, дисбактериозе, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Этим же отваром в теплом виде можно проводить спринцевание.

Липа



В цветках липы содержатся витамин С, каротин, дубильные вещества, эфирные масла, флавоноиды, гликозиды.

Собирают цветки липы только полностью раскрытые и здоровые, то есть не поврежденные насекомыми. Делают это в экологически чистых местах в конце июня – начале июля при сухой погоде в первой половине дня. Просушивают цветки в тени под навесом или на чердаке при хорошей вентиляции, регулярно переворачивая их для лучшей просушки. На это обычно требуется несколько дней. Хранить сухой цвет надо в полотняных мешочках или бумажных пакетах не больше 2 лет.

Заваривать липовый чай надо горячей, но не кипящей водой температурой от 80 до 90 градусов. То есть надо дать кипятку постоять 5–6 минут, потом заваривать. Перед тем как заварить чай, необходимо согреть чайник, ополоснув кипятком. Лучше использовать керамический или фаянсовый с плотной крышкой. Настаивать чай нужно не меньше 15 минут, тогда напиток получится душистым ароматным и максимально полезным. Обычно кладут четверть стакана липового цвета на 1 литр воды.

Пить липовый чай без перерыва можно не больше месяца.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта липовый отвар способен выводить токсины из печени, налаживать правильный обмен веществ, усиливать выработку желудочного сока, а также облегчать состояние при отравлениях.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря отвар помогает выводить токсины и яды вместе с мочой. Липовый отвар имеет полезные спазмолитические свойства.

При цистите: 3 столовые ложки цветков залить 1 литром воды, довести до кипения и выключить. Настаивать под закрытой крышкой около часа. Пить отвар в течение дня. Начиная со второго дня пить по пол-литра отвара. Курс лечения 2 недели.

Лук (луковая шелуха)



Мало кто знает, что шелуха даже более, чем сам лук, богата различными полезными веществами. В ней есть витамины А, Е, С, РР, группы В, кверцетин, фитонциды, калий, кальций и железо.

Целебные качества лука известны с далеких времен. Об этом и поговорка «лук от семи недуг». И луковая шелуха может применяться при лечении.

Луковый настой – источник полезнейшего вещества под названием кверцетин, который является естественным лекарством от многих недугов. Это вещество обладает следующими свойствами:

- антиоксидантные. Снижает проницаемость клеточных мембран и останавливает процесс старения организма. Укрепляет миокард. Способно восстановить глазную роговицу, применяется при терапии глаукомы и катаракты;
- антигистаминные. Снижает проявления аллергии;
- антисклеротические. Очищает сосуды;
- гипотензивные. Снижает давление;
- кардиопротекторные. Помогает сердечной мышце;
- иммуностимулирующие. Борется с вирусами, бактериями;
- регенеративные. Ускоряет процесс восстановления и заживления тканей.

В медицине кверцетин известен как вещество, снижающее риск возникновения инфаркта, инсульта и тромбообразования. Он останавливает развитие лейкозов, опухолей молочной железы и других форм онкологии. Для профилактики онкологии лучшим будет употребление в пищу основных источников кверцетина (гречки, отваров шелухи лука и чеснока, черного и зеленого чая, каперсов, лука, цитрусовых и многих других продуктов). Они перечислены в порядке убывания содержания в них кверцетина.

Чай из луковой шелухи устраняет головную боль, понижает артериальное давление, выводит из организма вещества, провоцирующие сердечные заболевания. Благоприятно воздействует на глаза и зрение. Останавливает процесс ухудшения зрения.

Избавляет от судорог в ногах. Улучшает состояние кожи, волос, ногтей, общий вид.

В стакан положить нарезанную среднюю луковицу с шелухой, 1 столовую ложку меда, малину или смородину (сухую или замороженную), залить крутым кипятком, накрыть; как только начнет остывать, пить горячим маленькими глотками (но чтоб не обжигало) через каждые 2–3 часа при начальных признаках простуды.

Горсть хвои сосны, 1 чайную ложку корня солодки, 1 столовую ложку измельченной до состояния порошка луковой шелухи залить 2 литрами воды и кипятить на небольшом огне

около 20 минут. В готовый отвар добавить 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника и еще немного прокипятить. Затем отвар перелить в термос и настаивать не менее 10 часов. Полученный настой процедить и опять довести до кипения. Охладить и пить по литру в день мелкими порциями. Хранить в холодильнике. Помогает при гриппе, простуде, сниженном иммунитете. Можно употреблять и для профилактики во время эпидемий.

2 столовые ложки луковой шелухи залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут. Процедить. Пить отвар по 1/4 стакана перед едой 3 раза в день теплым. Помогает при сухом кашле.

В 2 стакана кипятка всыпать 3 чайных ложки луковой шелухи, настаивать 30 минут. Пить по 1/4 стакана 5 дней 2 раза в день при цистите, нефрите, пиелонефрите.

Эхинацея



Это многолетнее растение, любящее солнечный свет. Оно растет повсеместно.

В нем содержатся серебро, калий, кобальт, литий, селен, кальций, медь и многие другие элементы таблицы Менделеева. Еще в нем есть алкиламины, полисахариды, липиды, флавоноиды, различные кислоты, витамины, смолы, инулин, эфирные масла и еще много всего. Состав эхинацеи определяет ее полезные свойства.

Напиток с давних времен принимали как сильнодействующее средство, укрепляющее иммунитет. Также трава используется как антибактериальное, противовоспалительное, противоревматическое, противоаллергическое средство.

Чай из эхинацеи можно употреблять при проблемах с нервной системой: переутомлении, частых стрессах, неврозах и депрессии. Настой можно использовать при простатите, цистите, гепатите, импотенции. Отваром (или чистым соком) промывают раны и лечат ожоги, а в давние времена даже применяли для лечения укусов змей.

Чай из эхинацеи поможет и при простуде, и при болезнях органов дыхания.

Заготавливать корневища нужно осенью, после созревания семян, или рано весной, до начала вегетации. Их выкапывают, отмывают, режут на части секатором, еще раз промывают, если нужно, и сушат. Сушить следует при температуре +40–60 градусов, пока сырье не начнет ломаться. Не должно оставаться мягких мест, иначе все загниет. Хранить в матерчатом мешочке или банке в темноте несколько лет.

Надземная часть заготавливается и используется в разные сроки. С растений первого года, когда образуется только розетка, можно осенью обрезать листья, они все равно скоро отомрут. Можно сушить целыми, можно порезать на кусочки. Порезать лучше: быстрее высохнет и удобнее использовать.

Для чаев и сборов листья и соцветия нужно заготавливать, когда эхинацея начинает зацветать, а соцветия еще не раскрылись. В это время они более всего богаты биологически активными веществами. Те соцветия, которые уже давно цветут или даже отцвели, использовать смысла нет. Через 3–4 недели на растении еще образуются соцветия, их опять можно собрать. Листья и крупные соцветия лучше порезать и сушить в тени до полного высыхания. Потом все смешать (листья и соцветия) и можно использовать для чаев или сборов.

Противопоказания: беременность, рассеянный склероз, лейкоз, индивидуальная непереносимость, туберкулез, острая ангина. Нельзя принимать детям до 2 лет.

Продолжительность курса при лечении эхинацей не должна превышать 10 дней.

Чай: 2 чайные ложки цветков или корней залить 500 мл кипящей воды. Настаивать не меньше 40 минут. Пить по 1 стакану в день для предупреждения болезней, а если болезнь уже развилась, то по 1 стакану 3 раза в день.

1 столовую ложку цветков или корней эхинацеи залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Пить настой по 1 стакану 3 раза в день 10 дней. Поможет при язве желудка, при болезнях суставов, при артериальной гипертензии.

1 десертную ложку травы эхинацеи заварить 500 мл кипятка, подержать 5 часов в тепле. Пить 3 раза в день по 100 мл при ОРЗ и ОРВИ.

При отите у детей: 1 столовую ложку сухой травы кипятить в 200 мл воды, отсудить и дать ребенку выпить такой чай за 2 раза.

Настой: 1 столовую ложку травы эхинацеи положить в 500 мл кипятка и дать настояться 12 часов. Пить по 100 мл 3 раза в день 10 дней. Затем отдохнуть 5 суток и провести повторный курс. Очищает организм от шлаков, помогает бросить курить.

Березовые листья и почки



В березовых листьях есть множество полезных веществ: витамины группы В и витамин С, эфирные масла, дубильные вещества, фитонциды и каротин, которые дают коричневатый оттенок настоям и отварам, никотиновая кислота, растительные гликозиды.

Эти вещества обуславливают лечебные свойства березовых листьев: антисептическое и противовоспалительное, дезинфицирующее, желчегонное и мочегонное и другие. Природные фитонциды и флавоноиды действуют в качестве заживляющего и бактерицидного средства. Отвары при приеме внутрь восстанавливают клетки и ткани организма.

Отвары из березовых листьев в весенний период – прекрасное средство для укрепления иммунитета и избавления от авитаминоза.

Препараты из березовых почек прописывают при отеках сердечного происхождения. Березовые почки усиливают диурез и быстро уменьшают припухлости на периферии, даже когда традиционные мочегонные препараты не оказывают желаемого эффекта. При отеках, вызванных функциональными расстройствами почек, такое лечение не рекомендуется, так как смолистые вещества могут вызвать раздражение почечной ткани.

Листья березы содержат химические вещества, которые усиливают выведение воды из организма через мочу. Способствуя оттоку мочи, они эффективно лечат инфекции мочевыводящих путей, цистит, простатит, камни в почках. Это лучшее средство для выведения воды из организма, оно не раздражает почки и не усиливает образование мочи.

Залить 20 г березовых почек, коры или листьев осины 1 стаканом кипятка, кипятить 7–10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день при цистите.

Взять 50 г березовых почек и 50 г березовых листьев. 2 ч. л. смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите.

Взять небольшие свежие зеленые листочки. 4–5 листочков заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 5–10 минут и пить по 3–4 стакана в день при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре и артрите, ревматизме, как мочегонное средство при цистите, как потогонное средство.

Ботва моркови



Ее обычно выкидывают. Но полезных составляющих в ней не меньше, чем в «корешках», и даже больше. Она содержит бета-каротин и кальций, которые необходимы для хорошего зрения, а также белки, очищающие кровь. В ботве есть селен, являющийся мощным природным антиоксидантом, и маленькая веточка морковной ботвы покроеет суточную дозу селена. Вообще морковная ботва содержит сахарозу. Также в ней есть достаточно много каротина, витамины С, РР, D, E, группы В. Из минеральных веществ: фосфор, фтор, йод, магний, калий, соединения микроэлементов железа, цинка, марганца, никотиновая и пантотеновая кислоты, белки – 1,3 %, углеводы – 7 % и эфирные масла. Калия в морковной ботве 237 мг в 100 г.

Морковная ботва превосходит морковь по содержанию витамина С и минеральных веществ. Ботва в питании очищает кровь, избавляет от отеков, нейтрализует пищевые токсины и улучшает работу лимфатической системы. Считается, что ботва улучшает тонус кожи и мышц, работу надпочечников. После болезни ботва повышает иммунитет.

Она благоприятно влияет на ногти, кожу или волосы, улучшает их структуру и делает здоровыми. Морковная ботва возвращает коже лица, зоне декольте и шеи упругость. Отвар ботвы укрепляет волосы и способствует их росту. Достаточно ополаскивать волосы отваром ботвы после мытья.

Калорийность ботвы на 100 г продукта составляет всего 35 ккал.

В качестве лечебного средства ботву применяют при лечении обмороженных участков, ран или язв. Для этого накладывают на эти места компресс из измельченной ботвы. В ботве содержатся фитонциды, подавляющие развитие болезнетворных микроорганизмов. Помогает ботва и в лечении цистита.

При цистите 1 чайную ложку измельченной морковной ботвы залить 200 мл кипятка, настаивать до охлаждения и пить. Можно за день выпить весь стакан в несколько приемов. Максимальный курс лечения – два месяца.

Можжевельник



Это хвойное вечнозеленое растение семейства Кипарисовые, которое растет в подлеске в хвойных, особенно в светлых сосновых и смешанных лесах, по берегам рек, на моховых болотах, на лесных горных склонах, на вырубках.

В лечебных целях чаще всего используют ягоды можжевельника в свежем или сушеном виде. Вызревают ягоды примерно к середине осени, после чего их можно собирать и сушить. Они

имеют приятный сладкий привкус и неповторимый аромат. Сушить ягоды нужно в хорошо проветриваемом помещении, а хранить в герметичной таре.

Веточки можжевельника сушат, подвешивая в пучках в прохладном помещении, где не очень сухой воздух, чтобы не опали иголки.

В хвое содержится много аскорбиновой кислоты, но основная особенность зелени можжевельника заключается в выделении фитонцидов. Они имеют антибактериальные, противопротозойные и фунгицидные свойства. Благодаря им можжевельник прекрасно очищает воздух.

В можжевельных шишкоягодах есть сахара, крахмал, органические кислоты (яблочная, уксусная и муравьиная), ароматические, дубильные, белковые, минеральные и пектиновые вещества, клетчатка, смолы, воск и многие другие вещества.

С древности можжевельником окуривали избы для очищения воздуха, протирали хвоей полы, если в доме был больной. Им же чистили и парили бочки, кадки под огурцы, капусту, грибы – обеззараживали перед заготовкой солений. Спелые ягоды жевали при сильных эпидемиях холеры и гриппа, ведь можжевельник прекрасный антисептик.

Натираниями и компрессами из можжевельных ягод спасались от суставных болей при ревматизме и подагре. А если воспалялось среднее ухо, боль снимали настойкой на ягоде, которую закапывали в слуховой проход.

Сейчас считается доказанным, что можжевельник обладает антисептическими, седативными (успокаивающими), дезинфицирующими, противовоспалительными, мочегонными свойствами. Помимо этого он оказывает гипотоническое действие, омолаживает кожу, стимулирует либидо и нормализует обмен веществ и функционирование желудочно-кишечного тракта.

Можжевельник применяют как мочегонное средство у больных с отеками сердечного происхождения и при нарушениях солевого обмена. При циститах, мочекаменной болезни без признаков почечной недостаточности назначают препараты можжевельника как дезинфицирующее и диуретическое средство.

Препараты можжевельника применяют при заболеваниях легких с мокротой (бронхоэктатическая болезнь, абсцесс легких, хроническая пневмония), а также при воспалительных заболеваниях ротоглотки в виде полосканий. Для улучшения пищеварения препараты можжевельника назначают больным с недостаточной секреторной и моторной деятельностью желудка и кишечника, метеоризмом, желчнокаменной болезнью и холециститом.

Для улучшения аппетита, как болеутоляющее, дезинфицирующее и желчегонное средство при застое желчи и заболевании печени, при тошноте, рвоте, метеоризме специалисты рекомендуют пить отвар ягод можжевельника или съесть до еды, хорошо разжевывая, по 5 штук ягод 3 раза в день.

Настои шишкоягод можжевельника используют для ингаляций и полосканий при заболеваниях верхних дыхательных путей. Хвою используют для лечебных ванн у больных, страдающих бессонницей, неврозами, вегетососудистой дистонией, радикулитом. Местные ванны с хвоей показаны больным с трофическими язвами голеней, заболеваниями суставов для улучшения кровообращения в пораженных органах.

Препараты на основе можжевельника запрещается употреблять людям с хроническими заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта, при остром пиелонефрите и

гипертонии, а также беременным женщинам. Если употреблять можжевельник бесконтрольно на протяжении длительного времени, это может привести к развитию кровотечения или раздражению почечной паренхимы. Поэтому принимать ягоды советуют не дольше 2 месяцев.

Настой: заварить 1 столовую ложку плодов можжевельника 1 стаканом кипятка. Укутать и настаивать 3 часа. Затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день сразу после еды. Хранить можно двое суток в стеклянной закрытой банке в холодильнике.

Этот настой обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Его можно принимать при воспалении мочевого пузыря, при кашле, ревматизме, метеоризме и вздутии живота, отеках. Им можно полоскать ротовую полость при стоматологических заболеваниях. Полезен будет настой при туберкулезе и нервных расстройствах.

Сироп: 2 чайные ложки молотых ягод можжевельника залить 400 мл кипятка и кипятить несколько минут. Дать остыть несколько минут и процедить. Затем в полученный отвар добавить сахар и уварить до состояния сиропа на водяной бане. Применяется наружно при кожных заболеваниях, таких как псориаз, нейродермит, экзема.

Чай: довести до кипения 500 мл воды, бросить в кипяток 2 столовые ложки сухих ягод можжевельника. Накрыть крышкой и варить пару минут. Кастрюлю снять с огня, дать постоять 10 минут. Для вкуса можно добавить мед или сахар, а также дольку лимона.

Чай поможет при простудных или вирусных заболеваниях. Обладает отличными потогонными свойствами, поэтому может снизить температуру. Так же хорошо он справляется с заболеваниями дыхательной системы.

Его применяют как мочегонное средство у больных с отеками сердечного происхождения и при нарушениях солевого обмена. При циститах, мочекаменной болезни без признаков почечной недостаточности назначают препараты можжевельника как дезинфицирующее и диуретическое средство.

Черная смородина



Ягоды черной смородины содержат витамины С, В₁, В₂, Р, провитамин А (каротин), К, Е, сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты: янтарную, яблочную, салициловую, лимонную, фосфорную, виннокаменную; витамин группы К, она богата магнием, калием, кальцием, натрием, железом и фосфором. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С. Для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15–20 ягод.

Черная смородина имеет свойство предотвращать раковые заболевания и предохранять от болезней сердечно-сосудистой системы. Она препятствует ослаблению умственных способностей у людей преклонного возраста. Ягоды черной смородины обладают способностью предупреждать появление диабета, предохранять от болезней сердца и сосудов и надолго сохранять остроту зрения.

Ее листья и ягоды используются для лечения от почечных камней, болезней печени и дыхательных путей. Употребление ягод смородины чрезвычайно полезно при атеросклерозе.

Черная смородина обладает противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами, ее сок применяется для лечения ангины. В народной медицине эта ягода используется для приготовления травяного чая и как лекарство от диареи и жара.

Сок черной смородины помогает ослабленным больным и тем, кто недавно перенес операцию.

Свежий сок черной смородины употребляется при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при пониженной кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме.

Отвары из ягод черной смородины помогают при малокровии, гипертонии, кровоточивости десен, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах.

Ванны из отвара листьев смородины применяют при различных сыпях и кожных заболеваниях.

Настой из листьев черной смородины способствует освобождению организма от избытка мочевой и пуриновой кислот. Его используют как легкое слабительное средство, при кровотечениях и нарушении обмена веществ. При простуде, кашле, осиплости горла как потогонное и противовоспалительное средство: 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа. Процедить. Принимать по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

Сок черной смородины пьют с медом или сахаром при кашле.

Черную смородину используют для укрепления ногтей, для этого сок втирают в ногтевую пластинку и кожу вокруг нее.

Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистым стафилококкам, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии.

При цинге (недостатке витамина С) нужно молодые веточки черной смородины мелко нарезать и отварить 7–10 мин в воде, пить как чай.

При подагре, ревматизме: 1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Листья черной смородины применяются как мочегонное при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите: 5–6 столовых ложек измельченных листьев залить 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Принимать по 1 стакану 5–6 раз в день, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни. Принимать с водой в день 1–3 столовые ложки перетертой смородины (1 столовая ложка смородины с сахаром и 3 столовые ложки воды).

Также можно свежавыжатый сок черной смородины сочетать с медом (1:2) для профилактики атеросклероза и снижения давления при гипертонической болезни.

Черносмородиновый сок не рекомендуют применять людям, имеющим склонность к тромбозам, нельзя употреблять его в постинсультном и постинфарктном периодах.

Эфирное масло тимьяна (чабреца)



Относится тимьян к семейству Яснотковые (Lamiaceae) и видов тимьяна очень много, точнее, несколько сотен, распространенных почти по всей Евразии (кроме тропиков), в Северной Африке и Гренландии. Выглядят тимьяны как низкорослые кустарнички и полукустарнички и относятся к эфиромасличным растениям.

Тимьян в народной медицине применяли как противоглистное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Впоследствии выяснилось, что так действует выделенный из тимьяна тимол. Отвары и порошок использовались на повязках при радикулите, воспалении седалищного нерва. В виде отвара или мази на меду применяли для «очищения груди и легких», поскольку он способствует отхаркиванию и успокаивает боли. Так же в качестве отхаркивающего применяли экстракт и отвар листьев. У тимьяна есть потогонное, противовоспалительное и противомикробное действие, поэтому его отвар поможет при лечении гриппа, ОРВИ, простудных заболеваний.

Основными компонентами эфирного масла тимьяна являются карвакрол и тимол, а также цинеол, борнеол, ментол, линалоол, пинен, р-цимен, тритерпеновая кислота.

Эфирное масло тимьяна устраняет рассеянность, забывчивость, неуклюжесть. Убирает дрожь при нервном возбуждении или вследствие переохлаждения.

Также способствует выработке лейкоцитов и лимфоцитов при инфекционных заболеваниях. Устраняет боль и воспаления носоглотки. Оказывает противовоспалительное, противокашлевое, отхаркивающее действие при воспалениях органов дыхания. Эффективно при стоматитах, воспалении и кровоточивости десен, глосситах (воспалении языка).

Нормализует артериальное давление при гипотонии. Помогает работе сердца и улучшает капиллярное кровообращение.

В желудочно-кишечном тракте устраняет колики и газообразование и эффективно действует при заражении глистами.

Проявляет обезболивающее и противоотечное действие при суставных болях, миозитах, невритах.

Оказывает антисептическое и противовоспалительное действие на мочевой пузырь и мочеточники, то есть может использоваться при циститах. Обладает легким мочегонным действием.

Для женщин: устраняет предменструальный синдром, провоцирует начало менструации при небольшой задержке, оказывает противовоспалительное действие.

Останавливает выпадение волос, возвращает жизнь ослабленным, поврежденным волосам, подвергавшимся интенсивному воздействию химических веществ при окрашивании и завивке. Устраняет гнойные поражения кожи, инфильтраты, мокнущую экзему, дерматиты, чесотку, педикулез. Ликвидирует зуд кожи.

При укусах насекомых устраняет жжение, боль, красноту, отечность.

Противопоказания: не применять при беременности, гипертонической болезни, эпилепсии. Не применять детям до 6 лет. Никогда не наносить на кожу неразбавленным во избежание ожога. Не наносить на гиперчувствительную кожу. Возможна фотосенсибилизация

(покраснение кожи под прямыми солнечными лучами), поэтому не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн.

Масло тимьяна нужно обязательно проверять на аллергические реакции. Для этого 1–2 капли разбавленного другим нейтральным маслом или кремом масла наносят на запястье и смотрят, не будет ли покраснения в течение дня. При этом даже при нейтральном результате следует быть готовым к тому, что это масло вызывает раздражение и ощущение жжения.

Его используют только разбавленным, в минимальных дозах:

- аромакурительницы: 3–5 капель на 15 кв. метров помещения;
- аромалампа: 3–5 капель (простуда, грипп, гипотония, для повышения работоспособности и концентрации внимания, для дезинфекции воздуха);
- аромамедальон: 2–3 капли;
- горячие ингаляции: 1 капля при длительности процедуры 3–7 минут;
- холодные ингаляции: 1 капля на 3–5 минут;
- полоскания: 1–2 капли масла на стакан теплой воды;
- ванны: 3–5 капель, ванна должна быть не горячей (цистит, уретрит, налаживание пищеварения, выведение шлаков).

При нанесении на кожу чистого масла проявляется чувство жжения, горения, возможно покраснение кожи в течение 3–5 минут. При ингаляциях – легкая резь в глазах 1–2 минуты.

15 г сухой травы тимьяна измельчить, залить 100 мл оливкового масла, емкость закрыть крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически взбалтывая смесь. Тщательно процедить. Принимать по 5 капель внутрь три раза в день или использовать наружно для растираний. Также может применяться для лечебных ванн, массажа и ингаляций.

Эфирное масло сандала



Оно имеет противовоспалительные свойства, применяется при воспалениях нервов и сосудов, укусах насекомых, заболеваниях органов пищеварения, лихорадке, инфекциях и отравлениях, в том числе и лекарственных; как спазмолитик снимает судороги и спазмы, расслабляет кровеносные сосуды и мышцы.

Используется как дезинфицирующее при заболеваниях мочевыводящих путей, кишечника, желудка, горла; наружно им можно смазывать язвы и раны, добавляя в кремы или базовые масла; ветрогонные свойства помогают расслабить мышцы живота и мускулатуру кишечника, а мочегонные снимают воспаления при циститах и других инфекциях мочевыводящих путей.

Женщинам оно помогает лечить вагиниты и циститы, облегчает состояние при месячных и климаксе; с помощью этого масла можно избавиться от фригидности; применять его можно даже беременным.

Мужчины тоже могут применять масло сандала для лечения половых расстройств.

При гриппе и простуде масло сандала уничтожает вирусы, а при кашле действует как отхаркивающее средство. Полоскать горло с ним нельзя, у него горький вкус, но ингаляции помогают очень хорошо.

При гипертонии оно снижает давление; при стрессах и тревожных состояниях помогает расслабиться и успокоиться; улучшает концентрацию внимания и память при неврологических заболеваниях.

Противопоказаний к его применению практически нет, кроме индивидуальной непереносимости, но наносить на кожу чистое масло нельзя – его обязательно надо смешивать с базовыми маслами.

Аромалампа – 5–7 капель на 15 кв. м помещения; горячие ингаляции – 1–2 капли на 1–2 л горячей воды; холодные ингаляции – 2–3 капли в аромакулон; аромаванна – 5–7 капель на ванну; в банях и саунах – 5–7 капель на 500 мл воды.

Пыльца пчелиная (обножка)



Содержит белки, сахара, жиры, минеральные соли, почти все витамины, ферменты, фитогормоны и т. д. Все они количественно сбалансированы, что позволяет использовать пыльцу при лечении большинства заболеваний.

По содержанию питательных веществ цветочная пыльца значительно богаче меда. В ней содержится от 7 до 30 % белков, а аминокислот в 5–7 раз больше, чем в самых богатых аминокислотами пищевых продуктах. Десять из содержащихся в пыльце аминокислот не вырабатывается организмом человека и ежедневно должны поступать с пищей.

Пыльца содержит значительное количество витаминов группы В, очень много макро- и микроэлементов: калий, фосфор, кальций, магний, медь, железо, кремний, серу, хлор, титан, марганец, барий, серебро, золото, палладий, ванадий, вольфрам, иридий, кобальт, цинк, мышьяк, олово, платину, молибден, хром, кадмий, стронций, уран, алюминий, таллий, свинец, бериллий и др.

Цветочная пыльца содержит витамины группы Р (рутин), которые укрепляют стенки капилляров, иммунитет и способствуют повышению стойкости к инфекциям. Из-за своего богатого состава пыльца обладает мощным укрепляющим и восстанавливающим действием, ее полезно использовать при восстановлении после тяжелых болезней, операций, ослабленным и пожилым людям. Цветочная пыльца также усиливает лечебный эффект многих лекарственных веществ.

Благодаря богатому аминокислотному составу и всему комплексу питательных веществ пыльца помогает работе мозга, повышая остроту и силу его восприятия.

Цветочная пыльца содержит целый ряд гормонов. Это делает ее особенно ценной при возрастных гормональных спадах, связанных со старением организма и различными нарушениями работы желез внутренней секреции. Еще в пыльце обнаружены стимуляторы роста и антибиотик, который задерживает развитие опухолей.

Однако прежде чем начинать курс лечения цветочной пыльцой, необходимо проконсультироваться с врачом.

Во время проведения курса приема пыльцы можно уменьшить количество животных белков в питании, поскольку в самой пыльце много белка. 30 г пыльцы (2 чайные ложки) удовлетворяют суточную потребность человека в аминокислотах.

Действие цветочной пыльцы на организм человека зависит от растения, с которого она собрана пчелами.

Пыльца акации действует успокаивающе при неврастениях.

Пыльца яблони улучшает общее самочувствие.

Пыльца липы применяется при простуде как потогонное, тонизирующее средство, снижает повышенную половую возбудимость.

Пыльца шалфея нормализует менструации, обладает мочегонным эффектом.

Пыльца вереска действует как антибиотик, рекомендуется при циститах и простатитах.

Пыльца эвкалипта обладает противомикробным и антисептическим свойствами, тонизирует.

Мумие



Мумие как лечебное вещество было известно еще в глубокой древности, считается, что его применяют более трех тысяч лет. О нем писали Бируни, Авиценна и Аристотель, его использовали древние египтяне.

В наши дни самое общее определение говорит, что мумие – природная смесь органического и неорганического хорошо растворимого в воде вещества, которое образуется в трещинах скал, пустотах, нишах в виде пленок, корок, наростов черных, темно-коричневых и коричневых смолоподобных масс.

Мумие из разных стран и из разных месторождений имеет сходный качественный состав, но различается соотношением отдельных частей. При этом сейчас для исследования применяют различные инструментальные методики, что позволило выяснить состав различных видов мумие, добывающихся из разных месторождений.

Например, изотопный состав алтайского мумие оказался близким к составу остатков горной растительности, характерной для пояса от 1500 до 3000 м над уровнем моря, возраст натеков мумие на стенах алтайских пещер – от сотни до тысячи лет. Мумие не образуется на равнинах. Больше всего мумие находят в горах: в пещерах, гротах, где много известняковых отложений и куда не проникают атмосферные и талые воды.

Состав мумие очень сложен. Ученые постоянно изучают его, но к единому выводу так и не пришли. В одних статьях говорится, что все виды мумие имеют органическое происхождение, в других – что не все. Возможно, это зависит от места происхождения конкретного исследуемого образца.

Например, мумие из гор Средней Азии содержит большое количество органических веществ, а также двуокиси кремния, фосфорного ангидрида, окиси алюминия, железа, титана, кальция, свинца, магния, бария, марганца, калия, натрия и в незначительных количествах окиси стронция.

А по результатам комплексного исследования в Институте геохимии и аналитической химии ученые сделали вывод, что данный горный бальзам представляет собой природный минерал со стабильной органической частью молекулы.

В третьем исследовании говорится, что мумие содержит свыше 80 компонентов – жизненно важных для организма веществ, в том числе антибиотики растительного происхождения и антикоагулянты, около 30 химических элементов (кальций, калий, кремний, натрий, магний, алюминий, ванадий, железо, фосфор, барий, сера, молибден, бериллий, марганец, титан, серебро, медь, свинец, цинк, висмут, никель, кобальт, олово, стронций, хром, гелий).

В некоторых видах мумие находили еще углерод, водород, азот, аминокислоты (гистидин, треонин, метионин, триптофан, лизин, валин, изолейцин, лейцин, фенилаланин), более 10 различных окислов металлов, эфирные масла, жирные кислоты, витамины, геминовые основания, ауксины, ингибиторы, хлорофилл, ферменты, гормоны и другие вещества.

Также в образцах мумие находили витамины группы В, белки, липиды, стероиды, аминокислоты, алкалоиды, кумарины, эфирные масла, пчелиный яд, макро- и микроэлементы.

Из-за такого сложного состава мумие может использоваться как отдельно, так и в составе комплексного лечения (совместно с другими препаратами). Каждый раз это будет зависеть от конкретных обстоятельств развития болезни и состояния организма больного. Так что не следует думать, что можно применить только препараты мумие, и болезнь обязательно пройдет. Такое возможно, но не обязательно.

Соответственно, мумие применяется и при заболеваниях мочевыводящей системы: цистите, пиелостите, пиелонефрите, уретрите, мочекаменной болезни, туберкулезе почек, нефрозе и др.

Дозировка при каждом заболевании своя, и ее должен подобрать врач.

Взять свежие или сушеные ягоды черники и залить их холодной водой в соотношении 1 часть ягод на 20 частей воды. Настаивать 8 часов, затем в эту черничную воду добавить мумие из расчета 0,2 г на 200 мл воды. Пить по 200 мл 2 раза в день.

Помогает при острых и хронических поносах, гастритах, а также при цистите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При цистите помогут спринцевания 1 %-ным теплым раствором мумие (на одно спринцевание требуется 2 г мумие и 200 мл горячей воды). Болевые ощущения проходят через 15–20 минут после процедуры. Можно делать до 3 спринцеваний в сутки. Одновременно мумие нужно принимать внутрь по следующей схеме (принимать до еды, запивая минеральной водой): 7 дней – по 30 капель 3 раза в день, 7 дней – по 1 чайной ложке 3 раза в день, 7 дней – по 1,5 чайные ложки 3 раза в день.

Сок сельдерея



Корни сельдерея содержат эфирные масла, крахмал, минеральные соли калия, кальция, фосфора, натрия, магния, уксусную, масляную и щавелевую кислоты, витамины С, В₁, В₂, РР. В листьях сельдерея содержатся эфирные масла, витамин С, провитамин А, минеральные вещества (главным образом фосфор и железо), растительные гормоны.

Сок из корней сельдерея применяют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной секрецией, заболеваниях почек, особенно при мочекаменной болезни, подагре, аллергической крапивнице, артрите, атеросклерозе, гипертонии, диабете, ожирении, цистите, водянке, мигрени, неврозах и бессоннице.

Сок сельдерея повышает тонус, улучшает аппетит, имеет мочегонный и слабительный эффект. Его лучше пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. Для профилактики обычно достаточно 1–2 чайных ложек сока 3 раза в день за 30 минут до еды, всего до 100 мл в сутки. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5), морковь, капуста, сельдерей (1:4:5), морковь, сельдерей, редька (8:5:3).

Сельдерей обладает успокаивающими свойствами: зелень сельдерея используется для лечения нервных расстройств, возникающих в результате переутомления. Он улучшает водно-солевой обмен, поэтому его особенно рекомендуют пожилым людям.

От сельдерея не поправляются, что объясняется сочетанием низкой калорийности и высокого содержания клетчатки (предотвращает появление чувства голода). Сок сельдерея со столовой ложкой меда перед едой подавляет апатит, улучшает пищеварение и укрепляет иммунную систему.

Наружно сельдерей применяют при воспалительных процессах, а также при ушибах как смягчающее и болеутоляющее средство. С этой целью готовят примочки: полстакана сока смешивают с таким же количеством уксуса и добавляют половину чайной ложки соли. Смоченную в растворе тряпочку прикладывают к больным и воспаленным местам. Примочку следует часто менять.

Сок сельдерея применяется при различных аллергических заболеваниях: крапивнице, дерматитах, диатезе, в тех же дозах он поможет при малярии и сахарном диабете. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

При аллергии также поможет настой: 1 столовую ложку измельченных корней сельдерея залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Из сельдерея можно приготовить напиток, возбуждающий половое влечение и усиливающий потенцию у мужчин. Для этого смешивают 100 мл сока сельдерея и 25 мл яблочного сока. Пьют этот коктейль вечером.

Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить 50 мл свежего сока сельдерея утром и столько же днем, перед принятием пищи. Это нормализует температуру тела.

Регулярное употребление сока сельдерея очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний (для большей эффективности рекомендуется смешивать сок сельдерея с соками крапивы и одуванчика).

При ревматизме и подагре поможет следующий рецепт 1 столовую ложку свежих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Если пропустить свежую зелень сельдерея через мясорубку и смешать ее в равных пропорциях с топленным сливочным маслом, то получится средство, которое может излечить любые раны, язвы, ожоги и воспаления.

Сок получают из корней или стеблей сельдерея. Сок сельдерея хорошо сочетается с другими напитками. Особенно популярны такие комбинации: морковь, свекла, сельдерей; морковь,

капуста, сельдерей; морковь, сельдерей, редька; томат, сельдерей, кислое молоко; яблоки, сельдерей, кислое молоко.

Сок спаржи



Спаржа содержит белки, углеводы, большое количество витаминов групп А, В, РР, аспарагин, кальций, калий, магний и железо.

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство, в особенности с морковным соком (если пить чистый сок спаржи, он может дать нагрузку на почки).

В качестве дополнительного компонента сок спаржи употребляют при малокровии и диабете.

Еще одно полезное свойство сока спаржи – помогать распаду щавелевой кислоты в почках и мышцах. Это делает его незаменимым при лечении ревматизма и других заболеваний, вызываемых избытком мочевины.

Спаржа снижает кровяное давление, активизирует сердечную деятельность, она особенно рекомендуется при цистите, водянке, подагре, диабете, почечнокаменной болезни.

Считается, что спаржа способствует успеху в интимных делах, за что она и была названа «мужским овощем», также сок спаржи рекомендуется употреблять при простатите.

Сок спаржи – отличное средство для пилинга: он прекрасно отшелушивает отжившие клетки, не позволяет коже огрубеть и покрыться мелкими бородавками (папилломами), а также устраняет мозоли и всевозможные ороговелости.

Пить сок спаржи можно по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. При желании добавлять столовую ложку меда.

Противопоказан только при индивидуальной непереносимости продукта.

Грушевый сок



В соке груши содержатся углеводы, органические кислоты, дубильные вещества, из витаминов – преимущественно С, Р, каротин. Из микроэлементов в соке груш содержатся ванадий, молибден, никель, фтор, йод и др. Раннеспелые сорта богаты марганцем, поздние сорта – железом. Грушевый сок – это ценный источник органического цинка, его в грушах содержится больше, чем в абрикосах, яблоках, персиках, сливах, садовой землянике, черной смородине и др.

Грушевый сок полезен людям со склонностью к заболеваниям системы кровообращения и с проблемами почек, он обладает мочегонным действием из-за содержания солей калия. Действует также и при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря.

В этом соке содержится большое количество пектиновых соединений, которые улучшают работу кишечника и пищеварение в целом.

Грушевый сок богат сорбитом, который полезен при профилактике и лечении капилляров.

Сок груши полезен людям, страдающим ожирением, так как он регулирует пищеварение, обладает антисептическим, антибактериальным и обезболивающим действием.

Грушевый сок действует как жаропонижающее средство при невритах и циститах, как вяжущее, укрепляющее и ранозаживляющее средство.

Сок незрелых груш богат сорбитом и поэтому полезен диабетикам. Лечебное действие объясняется содержанием пектиновых веществ и фитонцидов. Также пектиновые вещества способствуют выведению холестерина. При сахарном диабете полезно регулярно принимать сок из свежих груш по 50–70 мл за 30 минут до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

В грушевом соке и соке листьев обнаружен арбутин. Им наиболее богаты урало-сибирские сорта, гибриды уссурийской груши. Арбутин определяет дезинфицирующее, противовоспалительное и мочегонное действие грушевого сока.

При лечении желудочно-кишечных расстройств спелые груши, благодаря содержанию в них дубильных веществ, эффективно используются как закрепляющее средство. Некоторые сорта содержат до 20 % дубильных веществ. Для слизистых оболочек желудка и кишечника сочетание дубильных веществ и пектина является защитным средством. Особенно помогают груши при лечении расстройства желудка у детей. Вяжущим действием обладают грушевые кисели и компоты. Рекомендуются также варить сушеные груши и употреблять их с овсяным отваром.

Груши обладают тонизирующими свойствами. Они успокаивают сердцебиение, улучшают настроение, снимают напряжение.

Отвар из сушеных груш надо пить во время лихорадки, при кашле. Также он обладает закрепляющим действием при поносах.

Черничный сок



Черника богата сахарами, органическими кислотами (яблочная, янтарная, лимонная, молочная, хинная, щавелевая), велико содержание дубильных веществ, есть витамины С и В, каротин.

Сок из ягод черники применяют в качестве противоспазматического, противовоспалительного, закрепляющего средства при различных проблемах, связанных с желудочно-кишечным трактом (гастриты, колиты, дизентерии, рвота). Они рекомендуются при пониженной кислотности желудочного сока.

Прием 1/2 стакана свежесжатого сока до еды (возможно добавление столовой ложки меда) 3 раза в день помогает при лечении таких заболеваний, как цистит, уретрит, при ревматоидных болях, а также является противоглистным и антибактериальным средством.

При употреблении черники и ее сока происходит ускоренное обновление сетчатки глаз. Она значительно улучшает остроту зрения в сумерки и в ночное время, способствует скорейшей адаптации глаз к плохой видимости. Сегодня именно черничный свежесжатый сок является обязательным компонентом меню космонавтов, а также в некоторых странах входит в рацион летчиков.

Черничный сок можно использовать и при некоторых кожных заболеваниях наружно (чешуйчатый лишай и экзема).

Противопоказаний к употреблению сока черники нет. Однако чрезмерное его количество может привести к ухудшению самочувствия при дискинезии желчевыводящих путей.

Лечебное действие питьевых минеральных вод



Лечение с помощью питья минеральной воды применяется при достаточно многих заболеваниях. К ним относятся хронические болезни желудка, кишечника, печени, желчных путей и поджелудочной железы (гастриты, язвенная болезнь, колиты, энтериты, гепатиты, холециститы, панкреатиты) – все в неактивной форме и в фазе затихшего воспаления, а также в послеоперационный период (болезни оперированного желудка, постхолецистэктомический синдром и т. д.). Кроме того, питьевое лечение применяют при болезнях обмена веществ и эндокринных органов (сахарном диабете, ожирении, подагре), при болезнях мочеполовых органов (мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите).

Пить минеральную воду желательно непосредственно у источника, так как часть полезных свойств воды утрачивается при переливании в сосуд. Конечно, это наилучший вариант, но не всегда возможный. Минеральная вода будет действовать, и разлитая в бутылки, если это настоящая вода, а не подделка. Количество принимаемой воды колеблется от 1 столовой ложки до 1,5 стаканов. Считается, что оптимальная доза составляет от 0,5 до 1 стакана. Необходимое количество минеральной воды рассчитывается как 3,3 г на 1 кг массы тела больного, принимается вода обычно 3 раза в день. Большой объем минеральной воды иногда назначается при заболеваниях печени, заболеваниях почек и мочевыводящих путей – по показаниям, в зависимости от проведенных обследований и результатов анализов.

Минеральные воды мало- и среднеминерализованные чаще назначают по 200–250 мл или 400–500 мл на один прием, их следует выпивать в два приема с интервалом 15–30 минут между приемами.

При сердечно-сосудистых заболеваниях с неустойчивой компенсацией, при атонии желудка, плохом прохождении пищи через него питье начинают с 1/4, 1/3 или 1/2 стакана и только по мере привыкания к воде переходят к полной дозе.

Обычно минеральная вода пьется в теплом виде (+38–50 °С), особенно при заболеваниях органов пищеварения и почек. Теплая вода снимает спазмы мышц внутренних органов и лучше проявляет свое лечебное действие. Углекислые воды (при отсутствии сопутствующих заболеваний органов пищеварения) могут иметь более низкие температуры. Холодные минеральные воды в виде разовых приемов могут использоваться с целью послабления при запорах.

Прием минеральной воды за 15–30 минут до еды усиливает секрецию и повышает кислотность желудочного сока, что полезно при гастритах с пониженной кислотностью. При этом температура воды должна быть примерно +18–24 °С. Пить нужно медленно, не торопясь, небольшими глотками, поскольку при пониженной секреции желудочного сока необходимо длительное воздействие на слизистую оболочку желудка и заложенные в ней рецепторы, чтобы стимулировать их.

Прием воды за 1–1,5 часа до еды – снижает выделение желудочного сока и уменьшает его кислотность, что рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки. Таким людям (имеющим повышенную кислотность) воду нужно пить быстро, залпом, чтобы избежать длительного раздражения слизистой желудка и способствовать быстрейшему переходу минеральной воды из желудка в кишечник, откуда она должна тормозить выделение желудочного сока.

Если человек не страдает заболеваниями органов пищеварения или не знает состояния кислотности, то обычно воду пьют за 45 минут до еды. При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с явлениями обострения прием минеральной воды иногда врач может назначить за 30 минут до еды (даже при повышенной кислотности).

Также при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, изжоге, отрыжке, язвенной болезни, хроническом колите со спазмами и диареей, заболеваниях печени и желчевыводящих путей врач может назначить минеральную воду после еды, через 1,5–2 часа. При этом вода должна быть теплой: +40–50 °С.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки из минеральной воды нужно предварительно выпустить газ, поскольку при данном заболевании газированные напитки строго противопоказаны.

Если прием минеральной воды вызывает послабляющее действие, то дозу уменьшают в 2, а то и в 4 раза (1/2 или даже 1/4 стакана). По мере привыкания организма переходят к полной дозе. Кроме того, поначалу воду можно пить не 3 раза в день, а 2: перед обедом и перед ужином, а можно ограничиться и однократным приемом.

Быстро следует пить слабительные воды, действие которых должно развиваться в кишечнике. При медленном питье воды температура ее может снизиться, поэтому если назначено питье горячей воды, больной, выпив часть содержимого стакана, может заменить остаток новой порцией горячей воды.

При нарушении обмена веществ в сочетании с заболеваниями мочевыводящих путей допускается питье воды, кроме 3 основных приемов, и после приема пищи, а общее количество приемов воды за день может быть доведено до 5–6 раз.

Курс лечения обычно составляет от 3–4 до 5–6 недель. Через 9–12 месяцев проводят повторный курс лечения.

Самостоятельно увеличивать дозу приема минеральной воды не нужно, это может вызвать нежелательные побочные явления, привести к обострению основного заболевания.

При некоторых состояниях объем минеральной воды уменьшается до 100–150 мл на прием. Это бывает при обострении некоторых заболеваний (язвенная болезнь, панкреатит и др.), при склонности к поносам, при гипертонической болезни, при нарушении сердечно-сосудистой деятельности.

Несмотря на большой список заболеваний, при которых минеральная вода помогает, есть и некоторые противопоказания. Нельзя пить эти воды при:

- заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, протекающих с отеками,
- болезнях мочевыводящих путей, требующих оперативного лечения,
- нарушениях двигательной функции желудочно-кишечного тракта, препятствующих прохождению воды.

Если лечение проходит на курорте, то прием минеральной воды (источник, количество, время) назначается врачом с учетом заболевания, его фазы, наличия сопутствующих

заболеваний. Наибольшим лечебным действием обладает вода, принятая непосредственно у источника, она сохраняет все целебные свойства. Продолжительность курса лечения 21 день.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей минеральные воды пьют для усиления мочевыделения, уменьшения болевого синдрома, облегчения отхождения камней из мочеточников. При этом происходит не только выведение воды из организма, но и удаление ненужных минеральных веществ и продуктов азотистого обмена. Минеральные воды растворяют и вымывают скопившиеся в мочевых путях слизь, гной, болезнетворные микробы, способствуют коррекции нарушений минерального обмена. При этом уменьшается камнеобразование, снижается удельный вес мочи, что также является благоприятным фактором для профилактики рецидива камнеобразования. Так проводится профилактика и лечение пиелонефрита, мочекаменной болезни и мочевых диатезов.

В гидрокарбонатных водах гидрокарбонатный ион играет большую роль в поддержании кислотно-основного баланса в организме. В сочетании с ионом натрия гидрокарбонатный ион образует гидрокарбонат натрия (питьевую соду). При нейтрализации соляной кислоты в желудке снижается непосредственное раздражающее действие кислоты желудочного сока на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Ослабевает влияние пепсина желудочного сока на слизистую оболочку пищевода, желудка, дальнего (проксимального) отдела 12-перстной кишки. Гидрокарбонатные воды регулируют секреторную и моторную функции желудка, усиливают или снижают выделение соляной кислоты в зависимости от времени относительно приема пищи, уменьшают спазмы желудка и кишечника, способствуют растворению слизи в желудке. Это, в свою очередь, стимулирует и нормализует состояние печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Присутствие в воде гидрокарбонатных ионов способствуют лучшему всасыванию в кишечнике некоторых микроэлементов, в частности железа. В результате приема таких вод (самые известные среди них – «Ессентуки») устраняются диспептические явления (изжога, отрыжка, чувство тяжести в подложечной области и др.). Гидрокарбонатный ион ощелачивает мочу и растворяет слизь в мочевыводящих путях. Основные показания к их применению: гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты, панкреатиты, гепатиты, диабет, хронические циститы, пиелиты, оксалурия, а также хронические бронхиты, ларингиты.

Воды с повышенным содержанием органических веществ: битумов и гуминов, положительно действуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей. Эти воды занимают особое место в лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей. Они содержат гуминовые и фульвокислоты, которые обладают противовоспалительными свойствами и бактерицидным действием на условно-патогенную микрофлору, кишечную палочку, золотистый и белый стафилококк, протей, синегнойную палочку.

При цистите пьют подогретую «Славяновскую» или «Смирновскую» воду по 1 стакану натошак.

В состав минеральной воды «Боржоми» входит больше 80 полезных для организма химических элементов и соединений. Она содержит значительное количество кальция, натрия, калия и хлора. Кроме того, в ее составе в меньшем количестве присутствуют магний, кремний, алюминий, стронций, титан, бор, сера и фтор, а также зола вулканического происхождения.

«Боржоми» добывают из 9 эксплуатационных скважин на территории Боржомского заповедника. Минеральный состав «Боржоми» не менялся с 1830 года, с момента начала постоянных лабораторных наблюдений.

На курорте Боржоми с помощью минеральной воды лечат:

- сахарный диабет;
- заболевания желудка и кишечника в хронической стадии вне обострения: диспепсия, гастралгия, запор, гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания печени и желчевыводящих путей;
- панкреатит;
- заболевания женской половой сферы: метрит, параметрит, спайки;
- бронхит, плеврит, ларингит, пневмонию;
- неврастению, истерию, эпилепсию, невралгии, нервные срывы;
- ожирение, анорексию;
- подагру, артриты;
- цистит, пиелит, пиелонефрит, камни в почках и мочевом пузыре.

Противопоказания к применению минеральной воды «Боржоми»:

- температура;
- опухоли;
- пороки сердца;
- мигрень;
- обострение любого заболевания.

Лечебное питание при цистите



При обострении болезни следует соблюдать диету, не раздражающую почки:

- употреблять как можно меньше соли,
- ограничить концентрированные белки (мясо, творог, сыр, рыба, фасоль и т. п.),
- ограничить крахмал (картофель, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта),
- не употреблять рафинированные сахара (сласти, сладкие газированные напитки),
- исключить полностью острое, соленое, копченое, маринованное, продукты с консервантами,
- категорически запрещены алкогольные напитки, даже пиво,
- нельзя пить крепкий чай и кофе.

Полезно употреблять свежие овощи и фрукты (наиболее полезны морковь, огурцы и шпинат; дыни, арбузы, кабачки), свежевыжатые овощные и фруктовые соки, каши из цельной крупы,

молоко и кисломолочные продукты. Мясо и рыбу можно, но не в соленом или копченом виде и не консервы (они всегда очень соленые).

Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения болезни можно два раза в день пить по 300 мл свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока. Полезны при остром цистите арбузы. Питье должно быть обильным – до 2 л в сутки. Это могут быть морсы, овощные и фруктовые соки (кроме томатного), фруктовые компоты, особенно из брусники и клюквы, минеральная вода (только хлоридно-кальциевая), травяные чаи (на основе толокнянки, почечного чая, кукурузных рыльцев), некрепкий чай без сахара.

Для профилактики цистита (если он повторяется время от времени) очень хороша клюква. Вещества, содержащиеся в ней, изменяют состав мочи, и она становится менее подходящей средой для бактерий.

При хроническом цистите следует пить до 2 л жидкости в сутки, чтобы промывать мочевой пузырь.

Диета исключает из рациона консервированные блюда, копченое, жареное, соленое, острые специи и приправы, соленья, а также различные бульоны (грибной, мясной или рыбный).

Кроме того, ограничивается употребление овощей и фруктов, способствующих раздражению слизистой мочевыводящих путей: хрена, чеснока, редиса, лука, редьки, цветной капусты, щавеля, сельдерея, кислых фруктов и ягод, зеленого салата, помидор.

Рекомендуется включать в рацион больше грубой клетчатки, которая в достаточном количестве содержится в моркови, свежей капусте и других овощах, а также в цельнозерновых крупах и отрубях, употребление которых усиливает перистальтику кишечника и повышает его тонус, что способствует очищению организма от токсинов (которые будут действовать и на мочевой пузырь, раздражая его).

При остром цистите можно использовать такие же рецепты, как при остром пиелонефрите, а при хроническом цистите – как при хроническом пиелонефрите.

Диета и рецепты блюд при остром цистите



Из питания абсолютно исключают соленья, копчености и маринады, ограничивают также жир и белок. Блюда готовятся в отварном или запеченном виде. Жарение исключается.

В первые дни рекомендуется употреблять достаточное количество жидкости (до 2-х литров в сутки). Это могут быть травяные отвары, натуральные нерезкие соки (не цитрусовые), некрепкий сладкий чай (зеленый или черный), компоты, кисели, клюквенный морс, отвар шиповника, минеральная вода без газа. Поскольку жидкости надо много, то можно использовать фрукты и овощи с большим содержанием воды в составе и/или с мочегонным эффектом. Это огурцы (только свежие!), кабачки, дыни, арбузы, персики и др.

Потом примерно в течение недели или 10 дней, когда острота симптомов снижается, применяется растительно-молочная диета с ограничением соли (ее максимальное количество – 4–6 г в сутки). Если у больного присутствует еще и повышение давления, то количество соли в день снижают до 2–4 г.

Полностью запрещаются:

– консервы, закуски, соленья и копчености,

- острые приправы и специи,
- кофе, какао, крепкий чай,
- спиртные и газированные напитки,
- наваристые бульоны,
- грибы, бобы,
- кремы и пирожные.

Рекомендуются:

- пшеничный хлеб,
- вегетарианские супы с овощами,
- нежирные сорта телятины, говядины, курицы, а вообще мясу лучше предпочесть нежирную рыбу,
- овощи – любые отваренные или запеченные,
- яйца (в виде омлета) – не более одного яйца в день,
- кефир, простокваша, молоко, творог – если нет симптомов почечной недостаточности. Если они есть (по результатам анализов), то молочные продукты ограничивают, хотя полностью и не исключают,
- фрукты, богатые калием (изюм, урюк, курага и пр.),
- мучные и крупяные блюда в умеренном количестве,
- сахар (не более 70 г в сутки во всех блюдах),
- сливочное масло (не более 30 г).

Питание должно быть дробным. В сложных случаях протекания болезни соль может быть полностью исключена из рациона. Для приготовления блюд продукты отваривают, готовят на пару или тушат.

По мере выздоровления и улучшения анализов мочи диету расширяют.

Белые столовые вина, обладающие мочегонными свойствами, помогают при пиелонефритах и циститах.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 1 вилок, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук-порей – 20 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 15 г, молоко – 1 неполный стакан, яйцо – 1 шт., овощной отвар – 800 мл.

Белый соус: в 100 мл овощного отвара добавить нагретую в масле муку. Довести до кипения, помешивая.

Часть цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Лук и морковь нарезать и поджарить. Остальную капусту залить небольшим количеством отвара и недолго отваривать. За 5–10 минут до окончания варки добавить поджаренные овощи. Все довести до готовности, а потом протереть. Протертые овощи соединить с белым

соусом, развести бульоном и проварить. Готовый суп заправить смесью яиц, молока и сливочного масла. Отваренную цветную капусту положить в суп при подаче на стол.

Молочный капустный суп

Состав: капуста – 200 г, молоко – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, укроп, мука, масло по вкусу.

Свежую капусту мелко покрошить и варить до мягкости в небольшом количестве воды с морковью и нарезанным корнем петрушки. Налить молоко, положить зелень укропа и петрушки. Заправить поджаренной на масле мукой.

Серые щи

Состав: молодые капустные листья – 150 г, свекольные листья – 100–150 г, зелень (петрушка, укроп) – 100 г, зеленый лук – 100 г, морковь – 1–2 шт., лавровый лист, растительное масло – 1 ст. л., картофель – 2–3 шт.

В кипящую воду (1,5–2 л) положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. Перед концом варки, за 3–5 минут, положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

Пюре мясное

Состав: мясо – 300 г, вода – 150 мл, масло сливочное – 1 ч. л.

Кусок мяса (говядины) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито и в теплое добавить сливочное масло.

Пюре мясное с рисом

Состав: говядина – 100 г, рис – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ст. л.

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

Рыбный пудинг

Состав: рыбное филе – 100 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л.

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой.

Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

Котлеты рыбные

Состав: рыба – 250 г, булка – 30 г, молоко – 50 мл, яйцо – 1/2 шт., сливочное масло – 1 ст. л.

Рыбу разделить на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделить на котлеты, уложить на решетку

паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

Голубцы овощные

Состав: капуста – 1 кг, морковь – 3 шт., лук – 2 шт., корень петрушки и сельдерея, помидор – 2 шт., сметана – 1 стакан, несоленая томатная паста – 2 ст. л., масло – 2 ст. л.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку,

опустить кочан в кипяток и варить 10–20 минут.

После этого выложить на сито, дать стечь воде,

разобрать на отдельные листья. Стебли листьев надо срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш

(из слегка протушенных лука, моркови, корней сельдерея и петрушки и помидора) и завернуть его в листья. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Цветная капуста под капустным соусом

Состав: цветная капуста – 300 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. л.

Цветную капусту обмыть и сварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить 10 г масла, поджарить в нем муку и развести остывшим капустным отваром. Полученным соусом залить капусту.

Картофельное пюре

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана.

Сварить на пару или испечь в духовке 2–3 картофелины. Горячими протереть через сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить кипящее молоко. Хорошенько взбить, чтобы пюре получилось пышное. Масло растереть и вмешать в готовое пюре.

Картофельно-морковное пюре

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л.

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

Кабачково-картофельное пюре

Состав: кабачок – 1 шт., картофель – 2 шт., растительное масло – 1–2 ч. л., молоко – 100 мл.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное масло, хорошо размешать. Влить горячее молоко.

Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

Тыквенное пюре

Состав: тыква – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Морковное пюре

Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

Пальчики творожно-картофельные

Состав: нежирный творог – 300 г, вареный картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. л.

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделить его на кусочки в форме пальчиков и опустить в кипящую воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать с растопленным маслом.

Творожные шарики

Состав: творог – 200 г, белый хлеб – 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар – 1/2 стакана, масло – 30 г, изюм – 70 г, ванилин.

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и поставить в холодильник на час.

Пудинг из творога

Состав: творог – 200 г, сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., мука для посыпки, яйцо – 1 шт.

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Творожно-морковный пудинг

Состав: творог – 80 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную сухарной крошкой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

Кисель из сухой черники

Состав: черника – 1 ст. л., вода – 1,5 стакана, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Сухую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара (1/4 стакана) оставить для разведения крахмала, а остальной отвар смешать с сахаром и поставить варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. Поставить снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

Крыжовниковый кисель

Состав: крыжовник – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 2 стакана.

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, снять с огня.

Тыквенный кисель

Состав: тыква – 300 г, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1,5 стакана.

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Компот из персиков

Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыни – 300 г, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Диета и рецепты блюд при хроническом цистите



Ее применяют не только при хроническом течении заболевания, но и при стихании симптомов острого цистита.

Запрещены полностью те же продукты, что и при остром цистите.

Разрешаются в питании:

- рыба, мясо и птица постных сортов (изделия из фарша или в отварном виде),
- молочные и вегетарианские супы (овощные, фруктовые),

- молочные и кисломолочные продукты (можно употреблять неострые сыры, творог, молоко, кефир и пр.),
- серый и белый хлеб вчерашней выпечки (желательно бессолевой),
- мучные изделия,
- яйца (1 шт. в день),
- мелкие, хорошо разваренные макароны,
- пудинги,
- крупы (каши, в том числе молочные),
- растительные масла и сливочное масло (запрещены бараний, говяжий и свиной жиры),
- овощи в сыром и отварном виде (за исключением цветной капусты, редиса, редьки, лука и чеснока),
- зелень (за исключением сельдерея, зеленого салата, щавеля и шпината),
- ягоды и фрукты (клубника, земляника, гранаты, яблоки и другие, богатые железом),
- бахчевые культуры,
- мед, варенье, сахар и некоторые другие сладости.

Особо желательны в питании молочные и кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты – кефир, ряженка, йогурты и другие помимо мочегонного действия способствуют нормализации кишечной микрофлоры, нарушенной обычно длительным применением антибиотиков. Важным продуктом является и творог, так как содержит он важнейшие незаменимые аминокислоты и, что не менее важно, легко усваивается ослабевшим организмом. Разрешается также нежирная сметана и неострый мягкий сыр. Избегать следует только жирной сметаны и жирных сливок.

В качестве приправ можно использовать сушеные травы, сок лимона, корицу. Солить стоит уже готовые блюда (можно использовать до 6 г соли в сутки). Рацион нужно разделить на 6 приемов пищи. Продукты стоит хорошо измельчать, готовить из них пюре или разваривать до мягкости. Напитки используются те же, что и при остром цистите.

Мясо необходимо отваривать, нарезав на небольшие кусочки. Первый бульон лучше слить и, лишь повторно залив водой, можно довести мясо до готовности. Это позволит практически полностью избавиться от экстрактивных веществ.

Рыбу используют только отварную нежирных видов. Исключаются мясные и рыбные бульоны, а первые блюда готовятся только из овощей и круп.

Салат из моркови и яблок

Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., майонез – 1 ст. л., зелень петрушки.

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке, добавить зелень петрушки, перемешать и заправить майонезом.

Салат из капусты кольраби и яблок

Состав: капуста кольраби – 150 г, яблоко – 1 шт., сметана или растительное масло – 1 ст. л., зелень.

Очищенную капусту кольраби и яблоки с кожурой мелко нашинковать, добавить зелень петрушки, растительное масло, перемешать и сразу же подать на стол.

Салат из свеклы и яблок

Состав: свекла – 1 небольшая, яблоко – 1 шт.,

укроп, петрушка, сметана – 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.

Вареную свеклу нарезать соломкой, а яблоко кубиками, перемешать, заправить лимонной кислотой и сметаной. Посыпать зеленью.

Салат из свекольной ботвы

Состав: свекольная ботва – 100 г, зеленый салат – 30 г, петрушка, укроп, растительное масло – 1 ст. л., яйцо – 1 шт.

Мелко нарезать свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа и петрушки, добавить подсолнечное масло и мелко порубленное вареное яйцо.

Салат из петрушки и яблок

Состав: корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. л., лимонный сок.

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить, лимонный сок.

Винегрет летний

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 небольшая, свежий огурец – 1 шт., помидор – 2 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 100 мл, сахар – 1 ч. л., укроп.

Картофель, свеклу, морковь отварить и остудить. Вареные морковь, свеклу, картофель, а также свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, помидоры нарезать небольшими дольками, укроп нарубить. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить сахар, сметану и хорошо перемешать (вместо сметаны винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты или майонезом). В винегрет можно добавлять сырые кабачки (молодые), тыкву, яблоки и т. д.

Салат с огурцом и яйцом

Состав: огурец свежий – 2 шт., яйцо – 1 шт., сметана или кефир – 2 ч. л.

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать, добавить нарубленное вареное яйцо, все смешать, заправить сметаной или кефиром.

Салат зеленый

Состав: огурец свежий – 2 шт., зелень укропа и петрушки, растительное масло.

Огурцы вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке. Зелень тщательно вымыть в кипяченой воде, очень мелко нарезать, соединить с огурцом, добавить растительное масло, перемешать.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Состав: морковь – 1 шт., сладкие яблоки – 2 шт., сметана – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л. зелень петрушки.

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из капусты с черносливом

Состав: нашинкованная белокочанная капуста – 1 стакан, чернослив – 3 шт., морковь – 1 небольшая, сахар – 1/2 ч. л.

Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить сахар, слегка перетереть, соединить с заранее замоченным и промытым черносливом без косточек и натертой на крупной терке очищенной морковью. Все перемешать.

Салат из тыквы и яблок

Состав: тыква – 250 г, яблоки – 3 шт., морковь – 1 шт., сахар.

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Добавить сахар по вкусу. Выложить в салатницу, украсить тертой морковью, охладить.

Салат из свеклы

Состав: свекла – 1 средняя, яблочный сок – 3 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., зелень.

Свеклу отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой. Влить яблочный сок с растворенным сахаром, перемешать. Вместо сока можно добавить натертое яблоко. Выложить в салатник, украсить зеленью.

Салат из свеклы с яблоками

Состав: свекла – 1 средняя, яблоко – 1 шт., растительное масло.

Свеклу вымыть, сварить и охладить. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить со свеклой, добавить растительное масло по вкусу, перемешать. По желанию салат можно немного подсластить.

Салат с кунжутом

Состав: зерна кунжута – 1 ст. л., творог – 3 ст. л., рубленая мята – 1 ч. л., огурец – 1 шт., сметана – 2 ст. л.

Огурец мелко порезать и смешать с кунжутом, творогом, мятой и сметаной.

Салат, заправленный простоквашей

Состав: яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., сладкий перец – 1/2 шт., простокваша – 3 ст. л., вареный желток – 1 шт., рубленая зелень петрушки.

Натереть на крупной терке морковь, яблоко, сладкий перец. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат заправить простоквашей.

Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

Состав: белокочанная капуста – 200 г, огурец – 3 шт., морковь – 2 шт., майонез – 100 мл, зеленый лук – 1 пучок.

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, перемешать, заправить майонезом, выложить на блюдо и подать к столу.

Овощной отвар

Состав: морковь, брюква – по 1 шт., картофель – 1 шт., свежий горох – 2 ст. л., вода – 1 л.

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перебрать, сложить все в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на 2/3. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз, посолив. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей.

Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: картофель – 1 шт., крупа манная – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1,5 стакана.

Картофель почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Фрикадельки для супа

Состав: говядина – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., петрушка, укроп.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, перемешать. Фарш разделить в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий суп и варить при слабом кипении 10 минут.

Рыбные фрикадельки для супа

Состав: филе рыбное – 200 г, булка – 30 г, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Рыбу без кожи и костей пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать фрикадельки величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий суп. Варить при самом слабом кипении 10–15 минут.

Морковный суп-пюре

Состав: морковь – 1 средняя, молоко – 1/4 стакана, вода – 1 стакан, рис – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим молоком, прогреть.

В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 100 г, крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, овсяную муку или овсяные хлопья.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: сладкий перец – 100 г, кабачок – 1/4 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Сладкий перец нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить воду. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.

Молочный суп с вермишелью

Состав: молоко – 1 стакан, вермишель – 40 г.

Вскипятить молоко, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования пенки. В кипящее молоко засыпать тонкую вермишель, довести до кипения и сварить на медленном огне до готовности.

Молочный суп с рисом

Состав: рис – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в горячую воду и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Влить молоко, дать вскипеть, посолить. Можно добавить немного сахара. При подаче положить в суп кусочек масла.

Суп-пюре сладкий

Состав: яблоко – 1 шт., абрикосы – 2 шт., крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Яблочно-рисовый суп

Состав: яблоки – 100–150 г, рис – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л. (с горкой), вода – 1 стакан, корица.

Спелое яблоко (антоновку) испечь в духовке без сахара и протереть. Вскипятить воду с добавлением корицы и 1/2 ч. л. сахара; отварить в нем рис. Когда рис разварится, протереть его горячим через сито, соединить с протертым яблоком, прибавить 1 ст. л. сахара и взбить венчиком. Затем поставить кастрюльку с пюре прогреться на слабый огонь, постоянно взбивая венчиком, чтобы не было комков. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же готовится суп из абрикосов.

Суфле из мяса и риса

Состав: отварная говядина – 200 г, яйцо – 1 шт. рис – 1 ст. л., вода, сливочное масло – 2 ч. л.

Сварить вязкую рисовую кашу на воде. Остывшее отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить остывшую кашу и еще раз прокрутить все через мясорубку. В фарш разбить яйцо, тщательно вымешать и переложить в смазанную маслом форму. Варить на пару или запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом.

Котлеты мясные

Состав: мясо – 100 г, вода – 60 мл, булка – 20 г.

Мясо (телятина) обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. Полученный фарш хорошенько взбить, подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюльку, наполовину залить слабым овощным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 30–40 минут).

Отварная рыба с яйцом

Состав: рыба – 200 г, корень петрушки, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать. В кастрюльку налить воды, положить коренья, посолить и довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить под крышкой до готовности. Сваренную рыбу отделить от костей. Мякоть размять вилкой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Рыбные тефтели

Состав: рыбное филе – 250 г, хлеб – 40 г, яичный желток – 1 шт., вода – 40 мл, растительное масло – 2 ч. л.

Филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, которые положить в маленькую кастрюльку, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

Котлеты из моркови

Состав: морковь – 200 г, булка – 20 г, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л. молоко – 50 мл, яйцо – 1 шт.

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода только прикрывала морковь) и тушить в кастрюльке под крышкой 25–30 минут. Сваренную морковь протереть через сито вместе с булкой, вымоченной в молоке и отжатой. Прибавить к пюре желток, размешать и разделить котлеты. Котлеты смазать белком, обваливать в панировочных сухарях и обжарить или запечь в духовке.

Суфле из кабачков

Состав: кабачок – 200 г, молоко – 1/2 стакана, крупа манная – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу и варить, помешивая, еще 8–10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить на водяной бане.

Каша гречневая пуховая

Состав: гречневая крупа ядрица – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – 2 стакана, масло сливочное – 2 ст. л.

Ядрицу перебрать, отсеевать от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать.

Гречневая каша протертая

Состав: гречневая крупа – 1 ст. л., молоко – 1,5 стакана, вода – 150 мл, сахарный сироп – 10 мл, сливочное масло – 1 ч. л.

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, сахарный сироп и, помешивая, кипятить 2–3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая каша с яблоками

Состав: яблоки – 3 шт., гречневая крупа – 0,5 стакана, вода – 1,5 стакана, рубленые грецкие орехи – 2 ст. л., изюм – 1 ст. л.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Подать в горячем виде.

Манная каша

Состав: молоко – 2 стакана, вода – 100 мл, манная крупа – 2 ст. л., сахарный сироп – 10 мл, сливочное масло – 1 ч. л.

В половину взятого молока влить воду, вскипятить, затем тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на слабом огне, постоянно помешивая, 15–20 минут. Затем добавить сахарный сироп и оставшееся подогретое молоко. Кашу довести до кипения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Розовая манная каша

Состав: манная крупа – 2 ст. л., молоко – 200 мл, вода – 1/2 стакана, сахарный сироп – 2 ст. л., морковный сок – 100 мл, сливочное масло – 1 ч. л.

В готовую, слегка остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови, тщательно размешать и сразу же подавать к столу.

Приготовление морковного сока: морковь вымыть щеткой, ошпарить кипятком, соскоблить шкурку острым ножом, еще раз вымыть кипяченой водой и натереть на терке. Морковь положить в ошпаренную кипятком марлю и отжать сок.

Манное суфле

Состав: манная крупа – 2 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сахар – 2 ч. л.

Вскипятить молоко, разбавленное водой. В кипящее молоко засыпать манку и варить 20 минут, постоянно помешивая венчиком. Снять с огня, положить сливочное масло, сахар, желток и белок, взбитый в крепкую пену. Все осторожно размешать и выложить в форму, смазанную маслом, наполнив ее на 3/4. Поставить в духовку (на средний жар) на 20 минут.

Пшениная каша

Состав: пшено – 3 ст. л., вода – 2 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, снова залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения (пока крупа не будет свободно растираться между пальцами).

Горячую крупу протереть через волосяное сито, развести горячим молоком, всыпать сахар и протереть еще раз. Поставить на медленный огонь и прогревать 5 минут, до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовая каша

Состав: рис – 100 г, молоко – 1 стакан, вода – 2 стакана, сливочное масло – 2 ч. л.

Рис перебрать, вымыть, залить стаканом кипятка и варить 40–45 минут, помешивая. Затем влить молоко, дать каше загустеть. По желанию в кашу можно добавить сахар или распаренный изюм без косточек. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовая каша протертая

Состав: рис – 3 ст. л., вода – 2 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

Разваренный рис горячим протереть через частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошенько размешать до однородности. Всыпать сахар, поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2–3 раза, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовый пудинг

Состав: рис – 2 ст. л., вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., яйцо – 1 шт.

Рис промыть в холодной воде, залить стаканом кипятка и положить сахар. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 1,5 часа. Снять с огня, немного остудить и соединить с желтком и взбитым белком. Выложить в формочку, смазанную маслом, и поставить на водяную баню в несильно нагретый духовой шкаф на 1 час.

Каша рисовая с изюмом

Состав: рис – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., изюм, ванилин.

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами, а изюм не станет совершенно мягким. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Овсяная каша

Состав: овсянка – 3/4 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., вода – 2 стакана.

В небольшую кастрюлю налить воду и довести до кипения, всыпать овсяную крупу. Варить 10 минут. Протереть через сито. В готовую кашу добавить масло.

Каша овсяная молочная

Состав: овсяные хлопья – 2 стакана, вода – 3 стакана, молоко – 2 стакана, масло сливочное – 3 ст. л.

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения. Готовую кашу заправить маслом.

Каша из овсяных хлопьев с карамелью

Состав: молоко – 1,5 л, овсяные хлопья – 200 г, сахарная пудра – 100 г, масло – 50 г.

Перебранные овсяные хлопья вместе с сахарной пудрой всыпать в кастрюлю и при непрерывном помешивании жарить до тех пор, пока сахар не карамелизируется. После этого залить молоком и варить 15 минут. Если каша слишком загустеет, долить еще молока или воды. В готовую кашу вмешать свежее масло или полить ее растопленным сливочным маслом.

Английская овсянка

Состав: овсянка – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, молоко.

Вечером положить в кастрюлю овсяные хлопья, залить водой. Поставить кастрюлю на огонь, после закипания варить на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая, чтобы не было комков.

Утром разогреть кашу и перед подачей на стол добавить молоко.

Запеканка из тыквы с творогом

Состав: тыква – 500 г, творог – 250 г, манная крупа – 75 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 2 шт., вода – 3 ст. л.

Сварить на молоке вязкую манную кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и потушить. Творог протереть. Смешать манную кашу, тушеную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой яйца и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом. Запекать в духовке 20 минут.

Творожные биточки

Состав: творог – 250 г, манная крупа – 30 г, яйцо – 2 шт.

В протертый творог добавить манную крупу, яичные желтки, хорошо перемешать. Постепенно ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Сформировать биточки. Варить их в кипящей воде 15 минут.

Безе

Состав: белки – 3 шт., сахарный песок – 2 стакана.

Взбить охлажденные белки, добавляя понемногу сахар. Взбивать до тех пор, пока масса не станет жесткой и гладкой. Выложить массу ложкой на противень, покрытый пергаментом. Можно выдавливать массу из кондитерского мешка через фигурные насадки. Выпекать при температуре +100–115 °С от 40 минут до 1 часа в зависимости от размеров безе. Духовку выключить, дверцу немного приоткрыть. Не вынимать изделия до полного охлаждения духовки.

Кисель из любых ягод

Состав: ягоды – 50 г, вода – 1 стакан, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок (1,5–2 чайные ложки). Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Измерить отвар: если полученный объем меньше стакана, то следует добавить воды.

Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель из шиповника

Состав: сушеные ягоды шиповника – 40 г, сахар – 120 г, крахмал – 45 г.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель молочный

Состав: молоко – 100 мл, сахарный песок – 1 ст. л., крахмал – 2 ч. л., ванилин.

В горячее молоко всыпать сахар, вскипятить. Снять кастрюлю с молоком с огня и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. На медленном огне и непрерывно помешивая, варить кисель всего несколько минут и снять с огня.

В готовый кисель добавить ванилин, вылить в порционную посуду, смоченную водой, посыпать сахаром и охладить.

Десертный молочный крем

Состав: молоко – 1 стакан, вода – 2 ст. л., крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

На сухую сковороду насыпать сахар, дать ему распечься и подрумяниться, прибавить воду, размешать и сварить сироп. Молоко довести до кипения и влить в него сахарный сироп. Крахмал размешать в небольшом количестве холодного молока, влить в кипящее молоко, дать вскипеть.

Компот яблочный

Состав: яблоки – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, разрезать на дольки. Положить в кипящую воду, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из персиков

Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Брусничный морс

Состав: брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить пять минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток.

Шиповниковый чай

Состав: шиповник – 1 ч. л., вода – 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.