



диагностика

травы и сборы

питание

гимнастика



ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

# ЦИСТИТ

**СЕРИЯ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**

**В. Д. Казьмин**

**ЧИСТИТ  
ЛЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ  
СРЕДСТВАМИ**

**Ростов-на-Дону  
Феникс  
2005**

**УДК 616.6  
ББК 56.9  
КТК 3570  
К 14**

**Казьмин В. Д.**

**К 14 Цистит : лечение народными средствами /  
В. Д. Казьмин. — Ростов н/Д : Феникс, 2005.  
— 157, [1] с. : ил. — (Здоровье нации).**

**ISBN 5-222-06919-2**

Можно ли избежать цистита? Какие профилактические меры необходимо предпринять? А если болезнь уже настигла — как наиболее эффективно и надежно вылечиться при помощи народной медицины и не допускать ее возвращения? Более того, как бороться с осложнениями цистита? Вы узнаете о народных лекарственных средствах, издавна помогавших при этой болезни. Книга даст рекомендации по правильному питанию при цистите, а также подскажет, какие необходимо выполнять упражнения, чтобы избавиться от этой болезни.

**УДК 616.6  
ББК 56.9**

**ISBN 5-222-06919-2**

© Казьмин В.Д., 2005  
© Оформление:  
изд-во «Феникс», 2005

Если ты хочешь здоровье вернуть  
И не ведать болезней,  
Тягость забот отгони  
И считай недостойным сердиться.  
Скромно обедай, о винах забудь,  
Не сочи бесполезным  
Бодрствовать после еды,  
полуденного сна избегай,  
Долго мочу не держи,  
не насилий потугами стула;  
Будешь за этим следить —  
Проживешь ты долго на свете.  
Если врачей не хватает,  
Пусть будут врачами твоими  
Тroe: веселый характер, покой  
И умеренность в пище.

*Из «Салернского кодекса здоровья»*

## СЛОВО К МОЕМУ ЧИТАТЕЛЮ

Циститом, или воспалением слизистой оболочки мочевого пузыря, болеет немалое количество людей, в том числе и дети, но особенно женщины в переломный период возраста (чаще всего в климактерический).

За долгую зиму наш иммунитет становится заметно ослабленным, а это значит, что человек подвергается риску заболеть, и прежде всего простудными инфекциями, в число которых входят урогенитальные, включая цистит.

Известно, что ни о чем в мире, мы не должны заботиться так, как о своем здоровье и о здоровье своих близких. Окружающая нас природа и имеющиеся в нашем организме защитно-приспособительные механизмы (в первую очередь иммунная система) позаботились о том, чтобы обеспечить человеку и его поколению здоровую и счастливую жизнь, до минимума свести риск всяческих недугов. И тем самым предотвратить вырождение нации.

Но люди стали меньше жить, меньше рожать и... чаще умирать, причем в самом плодотворном возрасте. И причиной этого нередко становится небрежное отношение к своему здоровью, пренебрежение законами природы. А природа мстит нам за пренебрежение к ее зигзагам.

Всем известно, что в ненастную, сырую, холодную погоду надо теплее (но не чрезмерно) одеваться, держать ноги сухими, дышать на улице не открытым ртом, а через нос. И если не соблюдать этих элементарных правил, то мы будем подвергаться вторжению в свой организм болезнетворных бактерий и вирусов, что чревато развитием гриппа, бронхита, пневмонии, простатита, цистита...

Заболев, мы бежим в аптеку за лекарствами. И чаще всего за такими, которые нам посоветует сосед, подруга. А ведь всем нам хорошо известно, что самолечение не всегда доводит до добра. Ведь только врач, правильно поставив вам диагноз, может рекомендовать именно тот препарат, который вам необходим, поскольку при одной и той же болезни (в зависимости от причины ее развития) лечение может быть различным.

Русская народная мудрость гласит: «Здоровье приходит годами, а уходит часами». И мои читатели в этом многократно убеждались: съел продукт, нафаршированный пестицидами или нитратами, — и вот тебе аллергическая реакция; полежал на мокрой траве, даже в жаркую погоду, — и вот тебе бронхит или пневмония, радикулит, цистит, уретрит... Из-за этих «мелочей» мы нередко теряем, пусть и по крупницам, свое здоровье.

Конечно, не всегда следует тотчас бежать к врачу. Есть такие болезни, которые можно с успехом лечить (как лечили наши бабушки) домашними средствами. Скажем, выступил герпес на губах — смажте специальной мазью, продающейся в аптеках без рецепта; если ни с того ни с сего начала кружиться голова, то, скорее всего, вы просто переутомились. Быстро откройте

форточки в помещении или выйдите на свежий воздух, расстегните воротничок, натрите виски корочкой лимона или понюхайте выделившийся сок, выпейте стакан свежей прохладной воды, отложите на время даже очень срочные дела — и мозг быстро отдохнет.

Но если, например, цистит или уретрит, несмотря на применение целебных ванночек, обильное питье и исключение острой пищи из рациона, не проходит за 2–3 дня, то следует обратиться к врачу, поскольку, возможно, в ваших половых путях «дремала» какая-то инфекция (может быть венерическая). Поэтому может возникнуть опасность развития осложнений.

Посвящая свою книгу главным образом целебным силам природы, ваш автор прежде всего будет руководствоваться мудрым обращением к своему народу отца научной медицины Гиппократа, который еще более двух тысяч лет назад говорил: «Все пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а все лечебные средства — пищевыми веществами». Ибо рациональное питание (а при цистите это и соответствующая диетотерапия), введение в организм оптимального количества целебной растительной (а также животной) пищи будут не только полноценно удовлетворять потребности больного организма в биологически активных веществах, но и способствовать более быстрому выздоровлению, поддержанию здоровья и высокой работоспособности.

Конечно, речь в нашей книге пойдет не только о съедобной целебной растительной пище, но и о других представителях флоры, которые обладают лечебным и профилактическим эффектом. Мы, при необходимости, будем говорить и о целебных свойствах неживой природы, которая оказывает при том или ином заболевании неплохой терапевтический эффект (камни, металлы, глина, грязи, вода и др.).

Главный предмет нашего разговора — цистит. Мы рассмотрим вопросы диагностики, клинической картины, профилактики и лечения тех осложнений, к кото-

рым цистит, если он запущен или не достаточно пролечен, может привести (уретрит, пиелонефрит и др.). Проведем дифференциальную диагностику с другими заболеваниями, при которых могут наблюдаться дизурические явления, сопровождающиеся симптомами цистита (туберкулез мочевого пузыря и мочевыводящих путей, раковые процессы в мочевыводящих органах, язвы и др.). И конечно, предложим способы лечения этих недугов. Вкратце расскажем о показаниях и противопоказаниях к назначению тех или иных фармакологических средств.

# **ЧАСТЬ I.**

## **ВРАЧУЕМ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ**

### **1. НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА КАК АЛЬТЕРНАТИВА АПТЕЧНОЙ «ХИМИИ»**

Много недугов у современного человека. Все мы болеем понемногу. Аптечные лекарства не всегда могут успешно решить наши проблемы, а в борьбе за здоровье нужны надежные, безвредные помощники. К ним относятся многие виды целебных растений, которые, как признает сейчас официальная медицина, способны при ряде заболеваний (к числу которых относится цистит с его возможными осложнениями) быть более эффективными по сравнению с синтетическими медикаментами. На нашей земле растет множество целебных, просто волшебных трав, деревьев, кустарников, «живых витаминов», которым под силу запустить природный механизм саморегуляции больных органов и тканей. Поэтому нет нужды гнаться за заморскими чудо-средствами, которые, как и всевозможные БАДы (биологически активные добавки), судя по рекламам в СМИ, обещают мгновенный результат (и лечат все, начиная от диабета и кончая раком), а на деле оказываются несостоятельными или вызывают побочные эффекты.

Вот что по этому поводу сказал не так давно занимавший пост министра здравоохранения РФ Ю.Л. Шевченко: «Отношусь к рекламе лекарств негативно. 80% препаратов, которые нам навязываются, никому не нужны. В лучшем случае они безвредны. Но официальную рекламу еще можно контролировать. А что вы делаете с агентом в очереди в больнице, который как бы между прочим начинает рекламировать какой-то препарат или добавку? В результате, люди, попадая к вра-

рым цистит, если он запущен или не достаточно пролечен, может привести (уретрит, пиелонефрит и др.). Проведем дифференциальную диагностику с другими заболеваниями, при которых могут наблюдаться дизурические явления, сопровождающиеся симптомами цистита (туберкулез мочевого пузыря и мочевыводящих путей, раковые процессы в мочевыводящих органах, язвы и др.). И конечно, предложим способы лечения этих недугов. Вкратце расскажем о показаниях и противопоказаниях к назначению тех или иных фармакологических средств.

# ЧАСТЬ I.

## ВРАЧУЕМ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ

### 1. НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА КАК АЛЬТЕРНАТИВА АПТЕЧНОЙ «ХИМИИ»

Много недугов у современного человека. Все мы болеем понемногу. Аптечные лекарства не всегда могут успешно решить наши проблемы, а в борьбе за здоровье нужны надежные, безвредные помощники. К ним относятся многие виды целебных растений, которые, как признает сейчас официальная медицина, способны при ряде заболеваний (к числу которых относится цистит с его возможными осложнениями) быть более эффективными по сравнению с синтетическими медикаментами. На нашей земле растет множество целебных, просто волшебных трав, деревьев, кустарников, «живых витаминов», которым под силу запустить природный механизм саморегуляции больных органов и тканей. Поэтому нет нужды гнаться за заморскими чудо-средствами, которые, как и всевозможные БАДы (биологически активные добавки), судя по рекламам в СМИ, обещают мгновенный результат (и лечат все, начиная от диабета и кончая раком), а на деле оказываются несостоятельными или вызывают побочные эффекты.

Вот что по этому поводу сказал не так давно занимавший пост министра здравоохранения РФ Ю.Л. Шевченко: «Отношусь к рекламе лекарств негативно. 80% препаратов, которые нам навязываются, никому не нужны. В лучшем случае они безвредны. Но официальную рекламу еще можно контролировать. А что вы сделаете с агентом в очереди в больнице, который как бы между прочим начинает рекламировать какой-то препарат или добавку? В результате, люди, попадая к вра-

чу, начинают чуть ли не силой требовать от него выписать чудо-лекарство».

Роль природных средств в медицине, в том числе и официальной, заметно возросла в последние годы и продолжает возрастать. Это объясняется, прежде всего, тем, что резко возросло количество осложнений как от использования аптечных средств, так и от применения малоизученных и не проверенных медицинскими службами профилактических и лечебных средств, которые в последние годы буквально наводнили наш фармацевтический рынок. А тут еще им в помощь агрессивная реклама практически во всех СМИ.

Как можно здесь говорить о здоровье наших соотечественников? Вот, например, как, по приводимым медицинской статистикой данным, оценивается здоровье россиян и населения ряда европейских стран. Доля людей, оценивающих свое здоровье как хорошее: Норвегия — 81%, Нидерланды — 78%, Финляндия — 69%, Италия — 62%, Португалия — 41%, Латвия — 29%, Россия — 22%, Украина — 8%.

К сожалению, фармацевтические аптечные препараты в ряде случаев (а таких становится все больше) приводят к развитию тех или иных осложнений. Так, журнал Американской медицинской ассоциации опубликовал неутешительные результаты проведенного исследования. Из него явствует, что ежегодно более двух миллионов американцев испытывают на себе тяжелые побочные последствия от применения лекарственных аптечных препаратов. Более ста тысяч человек гибнут по этой причине. Недалеки и мы от этой печальной статистики.

Следует сказать, что термин «лекарственная болезнь» появился давно — в 1901 г. Но сегодня масштабы распространения этого недуга, в сущности, рожденного медиками, огромны. Главная причина — появление громадного количества лекарств, которые не всегда применяются грамотно (к тому же немалое их число фальсифицировано). Кроме того, сам организм современно-

го человека, часто ослабленный стрессами, неправильным питанием, многими экологическими «вредностями», что заметно ослабляет иммунитет, более остро реагирует на воздействие аптечных препаратов. Например, сейчас врачи много говорят о полинутриентной недостаточности — это понятие означает нехватку в организме многих жизненно важных веществ: витаминов, минералов, пищевых волокон (балластных веществ). А вот «живые» лекарства природы, оказывая лечебный эффект, восполняют дефицит в организме витаминов, микро- и макроэлементов и других биологически активных веществ.

Конечно, нельзя отказываться от назначенного врачом того или иного аптечного средства. Роль аптечных препаратов абсолютно бесспорна при лечении многих болезней, особенно инфекционных, при хронических заболеваниях, обострение которых представляет угрозу для жизни (например при гипертоническом кризе, приступе стенокардии). И все же... Доказано, что одновременный прием трех разных лекарственных препаратов вызывает побочные реакции в 18% случаев, а шести — уже в 80%.

Природа создала организм человека совершенным. И во многих случаях только от человека зависит сохранение его здоровым. Согласно исследованиям экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 80% от него самого, на 10% от качества медицинских услуг и на 10% от окружающей среды.

Заботиться о своем здоровье сегодня означает дать себе шанс жить завтра. Главное — не мешать организму ( злоупотреблением алкоголем, жирной пищей животного происхождения, курением и т. п.) справляться самому или с помощью натуральных снадобий с тем или иным недугом. Один из известных американских ученых-натуropатов сказал: «Только у человека есть своего рода «встроенный механизм», который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним про-

исходит, и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила блокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента, — это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность... Лечение будет более эффективным... если подключить естественное стремление организма к выздоровлению...». И этому естественному стремлению организма к здоровью поможет натуральная медицина, в первую очередь целебный растительный мир.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предложила объявить XXI век «веком демедикализации медицины», ориентировать врачей на использование природных средств для профилактики и лечения.

Чтобы человек реже болел, был более выносливым, надо не только стараться вести здоровый образ жизни и своевременно лечить возникшую болезнь, но и находиться в местах, свободных от геопатогенных зон. В этом нам поможет своим советом И.Е. Кольцов, который предложил метод определения геопатогенных точек.

Итак... Сделайте специальную рамку, например, из куска металлической проволоки, согнув ее буквой «Г» или буквой «П» (длина «усов» 30–40 см). Эффективней было бы работать двумя рамками. Держать их следует легко, не зажимая в ладонях, предоставляя возможность свободного вращения.

Для определения геопатогенных зон в квартире, в доме необходимо медленно идти по всем «уголкам» своего жилища. В тех местах, где рамка отклоняется или вращается, нельзя ставить кресло, тем более кровать: именно здесь находится геопатогенная зона, отрицательно влияющая на здоровье.

Но вначале приобретите достаточные навыки биолокации, поскольку на рамку могут влиять железобетонные конструкции стен, зеркала и даже картины, а в первую очередь — электробытовые приборы. Поэтому перед началом работы их следует отключить.

## 2. НЕБОЛЬШОЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Мы все чаще начинаем вспоминать и переосмысливать рецепты наших далеких предков. Такой поворот в сторону стариных, традиционных методов лечения свойствен не только для России: каждый пятый американец и европеец использует в настоящее время натуральную и альтернативную медицину. Все больше доверия оказывается природным целебным средствам не только растительного, но и животного, и минерального происхождения. Потому что природа живая, а человек является частицей этой природы, и те же самые механизмы действуют внутри чеого.

Тибетский медицинский кодекс гласит: «На Земле нет ничего такого, чего нельзя было бы использовать в качестве лекарства». И это в первую очередь относится к растительному миру. Действительно, на нашей планете не существует народа, который для лечения своих недугов не использовал бы растения. «Три оружия есть у врача: слово, растение и нож», — говорил всемирно известный средневековый врачеватель Авиценна. Но еще задолго до него древние знахари, волхвы и ведуны знали толк в целебных лекарственных продуктах растительного происхождения, в том числе выращиваемых в домашних условиях. Известна была и наука фитотерапия. История народного врачевания насчитывает не одно тысячелетие.

Веками наблюдая и познавая природу, экспериментируя, наши предки по крупицам накапливали знания о различных свойствах живой и неживой природы, будь то растение, продукт животного происхождения, металл или камень, об их удивительной способности излечивать многие болезни, включая урологические, в том числе и цистит.

Чтобы чувствовать себя всегда бодрым, энергичным и жизнерадостным, надо, считали древние врачеватели, постоянно очищать организм от шлаков и следить за обменом веществ, чтобы не накапливались в теле

человека соли, вредные вещества (но об очищении важных органов и тканей, в том числе и органов мочеотделения, мы будем говорить в одной из следующих глав).

Еще за 3000 лет до нашей эры в Древнем Китае, наряду с веществами животного и минерального происхождения, использовали многие виды лекарственных растений. А в древней индийской медицинской книге «Аюрведа» («Наука о жизни») врач Сушрута (V–IV вв. до н. э.) описал свыше 700 растений, употребляемых для лечения многих болезней. Большое количество видов растений упоминается в книге тибетской медицины «Джу-Джи» («Сущность целебного»). Гиппократ применял в своей практике свыше 230 лекарственных растений. Диоскорид (I в. до н. э.) описал около 400 представителей целебной флоры. Авиценна с большим успехом использовал в своей врачебной деятельности многие сотни целебных растений и продуктов животного мира.

В Древнем Китае очень слабо была развита хирургия, но это было следствием хорошо развитой терапии. От многих так называемых хирургических заболеваний можно избавиться совсем не хирургическим способом. Не следует доводить себя, говорили китайские врачи, до необходимости оперативного вмешательства. Это ведь уже пожар... и крайняя степень опасности. «Хирургия — брак терапии». Используя правильные методы, можно лечить народными средствами множество болезней. И в этом нет ничего удивительного, потому что методы естественного оздоровления и профилактики универсальны.

Народные целители всегда рекомендовали: не ждите появления болезней и своей беспомощности. Во-первых, потому, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Во-вторых, лучше обойтись без страданий и всю жизнь прожить полноценно. В-третьих, чем раньше начать жить по законам природы, тем дольше продлится молодость и на более длительный срок отдалится старость. А потому — спешите заняться своим здоровьем, осваи-

вайте естественные методы оздоровления, пока имеете возможность.

К методам естественного оздоровления и профилактики относятся:

1. Очищение организма.
2. Разумное (целебное) питание.
3. Правильное дыхание.
4. Закаливание.
5. Духовная практика, высокий уровень нравственности.

Дополнительные методы: лекарственные травы, некоторые процедуры и другие народные методы, аутогенная тренировка, точечный массаж, физическая культура.

Еще задолго до новой эры врачам и знахарям были хорошо известны симптомы урологических заболеваний, в том числе и цистита. Эскулапы того времени умели не только хорошо диагностировать эти болезни, но и довольно успешно лечить их. В древних рукописях можно прочитать, как наши предки лечили эти заболевания. Приведем примеры.

В древневосточном трактате о здоровье («Чжуд-ши») читаем:

- ❖ *Мумие* полезно при всех видах жара, особенно оно хорошо при жаре желудка, печени, почек.
- ❖ *Кардамон настоящий* лечит все болезни холода в почках.
- ❖ *Мускус* лечит отравления, болезни от червей и болезни печени и почек.
- ❖ *Нашатырь* уничтожает яды и червей, лечит болезни сосудов, удаляет закупорки, отторгает омертвевшее мясо, лечит задержку мочи.
- ❖ *Якорцы* излечивают затрудненное мочеиспускание и болезни почек.

❖ *Перья гуся* устраниют препятствия для мочеиспускания.

Вот что говорится в «Салернском кодексе здоровья»:  
Цитируем выдержки из этой медицинской поэмы:

❖ Больше мочи от *кизила* и более крепкий желудок.

Твердый полезен *кизил*, но гораздо полезнее мягкий.

❖ *Репа* — желудку отрада и ветры выводит наружу.

И вызывает мочу, но и зубы вконец разрушает...

Цитируем отрывки из медицинской поэмы Одо из Мена «О свойствах трав»:

❖ *Полынь...*

Выпьешь — выводит мочу,  
Облегчением месячных служит.

❖ *Крапива...*

Если выпить с медовой водой,  
То выводит мочу в изобилие.

❖ *Подорожник...*

Семена этой травы  
В сочетанье с вином; и при болях  
Как в мочевом пузыре,  
Так и в почках его выпивают.

❖ *Сельдерей...*

Если сырой ее (траву — В.К.) съесть  
Или принять,  
То мочу вызывает.

❖ *Алтай...*

Камни в почках и в случаях разных  
Пузырь мочевой исцеляет.

❖ *Укроп...*

Тяжесть еще тошноты унимают  
Таким же напитком;  
Он вызывает мочу,  
Устранил любые преграды.

А теперь из монастырских рецептов оздоровления:

❖ *Цветочная пыльца* может быть применена для предупреждения и лечения хронического простатита у мужчин. Ежедневная доза — 15 г.

❖ *Семена конопли*, если их применять внутрь, изгоняют глисты и делают обильной мочу.

Из трудов Авиценны:

❖ *Айва* сильно гонит мочу и месячные. Отваренная в меде, она действует сильнее.

❖ Если пускать каплями сок или масло айвы в мочеиспускательный канал, она снимает боли и жжение при мочеиспускании.

❖ *Клюква*. Полезна при всех почечных заболеваниях.

❖ *Мокрицы* гонят мочу, вызывают месячные и выкидыши.

❖ *Саранча* помогает при истечении мочи по каплям (приadenоме простаты).

❖ *Мясо молодых кур*, сваренное в молоке, помогает при язвах мочевого пузыря.

❖ *Козье молоко* полезно при язвах мочевого пузыря.

❖ Для того чтобы избавиться от камней в почках, надо *скорлупу яйца*, из которого только что вылупился цыпленок, мелко измельчить и пить с виноградным вином по 3–4 г четыре раза в день.

❖ *Вино и вода*, в которых погасили раскаленное железо, задерживают хронический понос и дизентерию, полезны от расслабления заднего прохода, недержания мочи. Они увеличивают половую способность. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

❖ *Порошок серебра* полезен тем, кто не может мочиться... Это же относится и к серебряной воде.

Для лечения болезней мочевыделительной системы тибетская медицина предлагает следующие средства:

❖ *Барбарис сибирский*. Применяется при воспалительных заболеваниях почек.

❖ *Алтей лекарственный*. Применяется при задержке мочи, жидкости в организме.

Вот о чем еще можно прочитать в трудах древневосточной медицины:

❖ Тыква используется при лечении заболеваний мочевого пузыря, почек, хорошо снимает отеки. Тыквенное масло применяют для лечения хронического простатита (по 1 столовой ложке 3 раза в день).

❖ Обладают мочегонным и потогонным действием, а также усиливают месячные ромашка, анис, тысячелистник, корица, петрушка.

❖ Различные части *абрикоса* применяют при заболеваниях почек, при камнях мочевого пузыря.

### 3. ОЧИЩЕНИЕ ОТ ШЛАКОВ

#### БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПИТАНИИ КАК ПРЕКРАСНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ ОРГАНИЗМА

По мнению американских медиков, потребляемые в избытке жиры животного происхождения, богатые хо-

лестерином, — главные виновники распространения коронарной болезни сердца и причина трети всех случаев заболевания раком. Вот почему врачи призывают ограничить животные продукты в своем рационе и повысить потребление растительной пищи, богатой клетчаткой, или балластными веществами. Население США прислушалось к голосу врачей. В результате, по данным американских исследовательских фирм, годовое потребление мясных продуктов в стране за последние 10 лет снизилось на 1%. Люди стали больше употреблять продуктов с пониженным содержанием жиров.

Известно, что продукты животного происхождения увеличивают кислотность крови, а значит, всех клеток организма. Для того чтобы нейтрализовать повышенную кислотность и привести кислотно-щелочной показатель к равновесию, надо употреблять продуктов растительного происхождения в 2–3 раза больше по сравнению с животными. В них содержатся балластные вещества в виде клетчатки, обладающей щелочной реакцией, которая и проводит оздоровительную работу в организме. Эта работа является основным звеном программы, которую называют «генеральной уборкой». Такая программа профилактики и лечения многих заболеваний была предложена доктором медицинских наук, профессором И.П. Березиным из Московского центра здоровья.

Пищевые волокна-клетчатки, пектин, гемицеллюзоза до недавнего времени рассматривались как пищевой балласт в прямом смысле этого слова. Клетчатка — скелет всех растительных тканей. Много ее содержится в хлебе из муки грубого помола, моркови, свекле, сливках, отдельных сортах абрикосов и т. д. Ранее считалось, что если балластные вещества не имеют энергетической ценности, то от них нет пользы.

Клетчатка, проходя желудочно-кишечный тракт, раздражает нервные окончания кишечника, что улучшает процесс пищеварения. Она способствует выведению из организма излишков холестерина и образова-

нию витаминов группы В нормализует состав микроорганизмов кишечника.

Сегодня отношение к балластным веществам коренным образом изменилось. Даже определен их минимум в ежедневном рационе — 25 г. Оказалось, что «пищевой балласт» не только способствует уменьшению калорийности суточного рациона, но и снижает токсическое воздействие на обменные процессы потребляемых в избытке жиров и углеводов, помогает регулировать моторную функцию кишечника.

Более того, сейчас специалисты во всем мире считают, что малое количество пищевых волокон в нашем меню — один из факторов риска развития раннего атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, желчно-каменной болезни и даже злокачественных новообразований. Ведь пищевые волокна адсорбируют различные химические, в том числе канцерогенные, вещества, все чаще попадающие в наш организм в связи с обострившейся экологической обстановкой, особенно в городах с развитой индустрией.

Питаясь рафинированной (очищенной) пищей, человек недополучает пищевые волокна, витамины, минеральные соли. Со временем это может отрицательно сказаться на его здоровье.

Блюда, богатые пищевыми волокнами, минеральными солями, витаминами, должны быть ежедневно на столе в каждой семье. Готовить их несложно, и они все доступны. В салаты обязательно старайтесь добавлять белокочанную капусту. Помимо многих других достоинств, она обладает способностью очищать кишечник от вредных продуктов обмена веществ.

Вот совсем простой рецепт салата из капусты с яблоками и кабачками: 200 г белокочанной капусты, по 100 г яблок и кабачков мелко нарежьте, смешайте и заправьте 15 г растительного масла. Соль по вкусу.

С точки зрения физиологии питания лучше всего изучена роль балластных веществ в процессе пищеварения. Установлено, что они предохраняют от вялости

кишечника и запора. Деятельность их в пищеварительном тракте сводится к следующему. В толстую кишку они попадают почти без изменений, тогда как животные продукты за этот длинный путь в большинстве своем расщепляются, т. е. перевариваются. Благодаря способности связывать воду и отчасти способности набухать, они увеличивают объем содержимого кишечника, которое способствует усиленному выделению пищеварительных энзимов (ферментов) и активному сокращению кишечника.

Благоприятное влияние балластные вещества оказывают не только на стенки кровеносных сосудов, освобождая их от склеротических отложений, но и на течение углеводного обмена, а это значит, что они нормализуют обменные процессы у больных сахарным диабетом. Балластные вещества тормозят расщепление глюкозы, что позволяет избежать резкого подъема уровня сахара в крови. Это же свойство способствует тому, что при питании, богатом балластными веществами, лучше функционирует механизм насыщения. Балластные вещества дольше остаются в желудке и кишечнике и дают более устойчивое чувство сытости. Тем самым они помогают экономить калории и бороться с избыточным весом.

Примерно половину суточной дозы балластных веществ следует получать вместе с продуктами из зерновых культур — это около 15 г. Такое количество соответствует 250 г хлеба грубого помола (3–4 куска) или 450 г белого хлеба или булки (поэтому предпочтительнее для здоровья будет черный хлеб).

Приводим цифровые данные о содержании клетчатки в некоторых наиболее распространенных продуктах питания (в граммах на 100 г продукта):

хлеб белково-отрубной — 2,1;

ржаной — 1,1;

пшеничный — 0,2;

горошек зеленый — 0,6;

морковь — 1,2;

репа — 1,5;  
баклажаны — 1,3;  
тыква — 1,2;  
малина — 5,1;  
яблоко — 0,6;  
черная смородина — 3,0;  
черноплодная рябина — 2,7;  
укроп — 3,5.

Если для здорового человека суточная доза балластных веществ составляет примерно 20 г, то при высоком уровне холестерина в крови требуется 40–50 г, что нужно учесть тем, кто страдает атеросклерозом и его сердечно-сосудистыми осложнениями, особенно хронической ишемической болезнью сердца.

Вот старинный рецепт, следуя которому вы очистите все «уголки» вашего тела: солевые отложения в суставах, песок и камни в печени, почках, селезенке, поджелудочной железе, лимфе — все будет удалено из вашего организма благодаря клетчатке.

10 кг черной редьки промыть, удалить пораженные места, не очищать от кожуры. Сделать сок при помощи электрической соковыжималки или пресса. Сок хранить плотно закрытым в стеклянной банке только в холодильнике! Принимать 3 раза в день по 30 г. Не более! Увеличение нормы может вызвать нежелательную для организма реакцию. Сок принимать в удобное для вас время, независимо от режима питания.

В период очистки соком редьки питание должно быть вегетарианским: исключить сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. В связи с тем, что происходит тотальная очистка организма, могут появиться болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки. Выпить весь сок из 10 кг редьки.

Практика показала, что после такой очистки уходят без следа многие жестокие и трудноизлечимые, по мнению официальной медицины, болезни.

Кроме клетчатки, овощи и фрукты содержат важные для здоровья органические кислоты, ароматиче-

кие вещества, фитонциды. Органические кислоты представлены, главным образом, яблочной, лимонной, винной, щавелевой, муравьиной, янтарной, бензойной, салициловой и др кислотами.

Органические кислоты, оказывая стимулирующее действие на обмен веществ, растворяют нежелательные отложения в организме и выводят их из него, оказывая, таким образом, очищающее действие.

Ароматические вещества, которые придают тому или другому овощу или фрукту специфический запах, обуславливают привлекательность пищи, вызывают аппетит, что способствует лучшему ее усвоению.

Фитонциды всех овощей и фруктов губительно действуют на патогенные микроорганизмы, а это приостанавливает гнилостные процессы в кишечнике. Больше всего фитонцидов содержится в луке, чесноке, корне хрена, горчице.

### Очищение ротовой полости

Возьмите в рот 1 столовую ложку растительного масла и энергичными движениями губ и щек гоняйте его во рту, особенно под языком: сюда ближе всего подходит сеть мелких кровеносных сосудов.

Эта процедура напоминает сосание конфеты. Продолжается она 10–15 минут. Затем масло нужно выплюнуть и сразу тщательно прополоскать рот отваром из любой травы, обладающей бактерицидными свойствами (например отваром крапивы, лука, полыни).

Такую процедуру лучше всего проводить утром на-тощак и вечером перед сном.

### Очищение кровеносных сосудов

Сердечно-сосудистая система, а вернее, ее кровеносные и лимфатические сосуды, пропускает через себя все, что человек ест, пьет, чем дышит. Поэтому мы должны бережнее относиться к этой удивительной системе кровообращения, не пропускать через нее то, что

она не приемлет. Конечно, за многие годы жизни человека его кровеносные сосуды, а также все межтканевые жидкостные среды засоряются, прежде всего атеросклеротическими компонентами — «известкой», главным образом холестерином. А это значит, что сосуды требуют периодически той или иной очистки или даже необходима «генеральная уборка» всего организма (например с помощью кратковременных курсов лечебного голодания).

Хорошо очищает кровеносные сосуды хвойный отвар. Для внутреннего употребления этот отвар готовят следующим образом: 5 столовых ложек мелкоизмельченной молодой хвои (иголки) ели текущего года заливают 0,5 л кипятка (брать воду хорошего качества) и варят на медленном огне 10 минут, после чего настаивают в теплом месте в течение ночи. Далее отвар процеживают и помещают в термос. Пить это лекарство надо в теплом виде в течение дня вместо воды. Продолжительность курса оздоровления можно определить по состоянию мочи. Если она мутноватая, то это означает, что отвар начал свое действие, поскольку мутная моча говорит о наличии в ней шлаков, выведенных из организма. Цвет мочи может быть разным: все зависит от состава шлаков и места, из которого они вымываются. Как только моча примет свой первоначальный цвет, то есть станет прозрачной, считайте, что процесс очищения подошел к концу.

Улучшит действие этой очистительной процедуры хвойная ванна. Для ее приготовления берут иглы ели, а также мелко нарезанные и измельченные еловые шишки. Всего заготавливают примерно 1 кг сухого сырья. Его кипятят 30 минут в 7–8 л воды, после чего закрывают и оставляют настаиваться в течение 12 часов. Хороший настой хвои приобретает коричневый цвет. Его и выливают в ванну с температурой воды 36–40°C. Продолжительность ванной процедуры колеблется от 10 до 20 минут (можно и более, если самочувствие позволяет).

Температуру воды в ванне от процедуры к процедуре следует постепенно повышать. Насколько — будет зависеть от вашего самочувствия. После окончания процедуры надо принять прохладный душ (5–10 секунд). Курс очищающего лечения — около месяца.

Хорошим очищающим действием обладает лимон. Для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а также при начальной стадии гипертонии (которая часто бывает при почечных заболеваниях) можно использовать следующий рецепт.

Возьмите 2 лимона средней величины и 2 апельсина, разрежьте их на части и удалите косточки, пропустите через мясорубку. Полученную массу смешайте с 2 столовыми ложками мёда и выдержите в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, после чего поставьте в холодильник. Принимайте по 2–3 чайные ложки в день (с чаем перед едой).

Сок половинки лимона, растворенный в 3/4 стакана кипяченой воды и с 1 чайной ложкой меда, помогает при склеротических отложениях в организме.

Для очищения кровеносных и лимфатических сосудов, а также всего организма от шлаков народные целители советуют заваривать высушенный и мелко нарезанный полевой хвоц и пить как чай. Худощавым — 1 столовая ложка на стакан кипятка (заварить и настоять), а тем, чей вес превышает 70 кг, — 2 столовые ложки травы на 300 мл кипятка.

### ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Используйте 10%-ную настойку семян моркови. Принимать ее по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Настойку делают следующим образом: 5 г семян размолоть, залить 250 мл водки и настаивать 5 дней. Начать прием с 10–15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Провести 3–4 курса по 2 недели с перерывами в 10 дней.

Взять медную проволоку, сделать 5–7 витков по диаметру головы и надеть, находясь дома. Рекомендуется и спать с таким обручем.

Включайте в рацион как можно больше натуральных растительных продуктов, богатых балластными веществами. Хорошо пережевывайте пищу. Есть мало, но часто.

Для очищения кишечника в 2 л охлажденной кипяченой воды добавить 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса. Залить в кружку Эсмарха (употребляемую, как известно, для очистительных клизм). Конец трубки (без наконечника) окунуть в подсоленное масло. Положение во время клизмы — колено-локтевое или на левом боку. Расслабить живот, дышать ртом. Лучшее время — в 5–6 часов утра после дефекации.

Клизмы делаются по следующей схеме:

- 1-я неделя — ежедневно;
- 2-я неделя — через день;
- 3-я неделя — через 2 дня;
- 4-я неделя — 2 раза в неделю;
- 5-я неделя и далее как можно более длительное время — 1 раз в неделю.

По утрам употреблять в пищу овощи и фрукты.

Очень полезно раз в неделю проводить однодневное голодание.

Для борьбы с дизбактериозом рекомендуется в течение 1–2 недель утром натощак съедать 1 зубок чеснока без хлеба за час до еды и еще зубок вечером — через 2 часа после ужина.

Хорошо восстанавливает нормальную флору кишечника кефир. Принимать его натощак 3 раза в день по 1 стакану.

Для очищения печени берут 200 г лимонного сока и 200 г оливкового масла. Процедура длится трое суток. Каждый день с утра делать клизму и пить только свежеприготовленный яблочный сок. Процесс промывания печени начинается на третий сутки. Заранее приготовьте

рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла, налейте в нее 3 столовые ложки воды, пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к использованию.

Приготовьте грелку с кипятком, оберните ее полотенцем так, чтобы она не обжигала. Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку 3 столовые ложки лимонного сока (по нижней отметке) и осторожно долейте 3 столовые ложки оливкового масла. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, почитайте интересную книгу или посмотрите телевизор. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Еще через 15 минут — еще одну и так далее, пока масло не кончится. Все это время следите, чтобы грелка была достаточно теплой.

Итак, вы выпили весь коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не снимая грелки, около 2 часов продолжать читать, смотреть телевизор или спать. Задача выполнена.

На следующее утро вы обнаружите в стуле размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки. Не пугайтесь, ведь вы уже от них избавились. Промойте кишечник при помощи клизмы и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура окончена.

### ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Чай, приготовленный из корней подсолнухов, растворяет многие соли, прежде всего в больных суставах. С осени нужно запастись толстыми частями корней, срезать с них волосистые корешки, тщательно промыть и просушить. Затем корни дробят на мелкие кусочки (величиной примерно с фасоль) и кипятят в эмалированном чайнике около 1–2 минут (на 3 л берется 1 стакан корней).

Приготовленный чай пьют большими дозами через полчаса после еды. Курс лечения — 1 месяц и более. Приготовленный чай надо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни кипятят вновь, но уже в течение 5 минут, в том же объеме воды и также выпивают за 2–3 дня. Третий раз кипятят эти же корни, но уже в течение 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить первую порцию чая, приступают ко второй и т. д.

По окончании курса лечения соли начинают покидать больные суставы. Уже после 2–3-недельного лечения вы заметите, что моча приобретает ржавый цвет, что говорит о начале интенсивного выведения солей. Вскоре моча приобретает первоначальный цвет и прозрачность. Лечение можно считать законченным. В период проведения этих процедур не рекомендуется есть острое, соленое, кислое. Желательно на это время перейти на вегетарианское питание.

### ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Очищение кожи можно проводить цельным овсом. Берут 1–2 стакана хорошо промытого в проточной воде овса, сушат на сковородке, после чего перемалывают на мясорубке или кофемолке.

Вечером столовую ложку полученной овсяной муки заливают 0,3 л кипятка и помещают в термос. Утром процеживают и натощак пьют (можно с медом). Пить месяц, потом сделать перерыв на 2–3 недели. Одновременно с питьем овсяной водички надо есть курагу, изюм, орехи, лимоны, чернослив. Сделать смесь из 200 г каждого сухофрукта и 1 лимона, все пропустить через мясорубку и — в банку, в холодильник. Это обязательно, так как с ненужными солями вымываются и полезные (а данная смесь богата витаминами, микро-, макроэлементами и другими биологически активными веществами, в том числе и солями калия, полезными для сердца). Доза такой смеси — 1 чайная ложка 1 раз в день — достаточна для восполнения организма нужными веществами.

Неплохо очищаются кожные покровы с помощью травы спорыш. Столовую ложку сухого сырья залить 0,5 л кипятка, настоять до теплоты. Процедить и принимать по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды.

### Очищение органов дыхания

Хорошо помогают следующие средства:

❖ *Рожь*. Помогает избавиться от кашля, для чего используется настой ржаной соломы.

❖ *Репа*. Хорошо изгоняет мокроту из органов дыхания. Рекомендуется пить кипяченый сок репы с медом.

❖ *Старый народный рецепт*: залить 1/4 л белого вина 50–60 г корней перца. Довести до кипения и процедить. Пить следует только горячую смесь 3 раза в день и обязательно последний раз на ночь. А если вдобавок натирать грудь и шею мазью из протертой луковицы, смешанной с гусиным жиром, легкие быстро очищаются от мокроты.

❖ *Старинный народный рецепт*: нарезать на мелкие кусочки 10 луковиц и 1 головку чеснока и сварить их в молоке до мягкости. После этого в готовую смесь добавить немного мяты и меда. Принимать это снадобье следует по 1 столовой ложке каждый час. Это средство помогает даже при продолжительном кашле, очищаая органы дыхания от мокроты.

❖ *Приготовить сбор*:

цветки бузины черной — 5 столовых ложек;

цветки липы мелколистной — 5 столовых ложек;

трава росянки круглолистной — 3 столовые ложки;

трава фиалки душистой — 3 столовые ложки;

листья подорожника большого — 4 столовые ложки.

2 столовые ложки сбора парят ночь в 600 мл кипятка плотно закрытыми и тепло укутанными. Утром выдержать в водяной бане 12–15 минут, процедить,

отжать и принимать 4–5 раз в день при простудных заболеваниях бронхов, легких, насморке. Сбор способствует очищению дыхательных путей от мокроты, слизи.

### Очищение мочевыделительной системы

При заболеваниях мочевыводящих путей с целью их «генеральной уборки» эффективен отвар из листьев бересклета, ростков овса, травы сушеницы и ягод черной смородины. Пить лекарство надо в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для выведения излишних солей из органов мочеотделения обрежьте арбузную корку толщиной 0,5–1 см, высушите, помолите на кофемолке. Столовую ложку порошка всыпать в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Пить 1 раз в день в течение недели.

Для очищения почек чайную ложку льняного семени вскипятить в стакане воды. Так как в этом случае получится довольно густая смесь, разбавьте ее водой, а для улучшения вкуса добавьте лимонный сок. Пить как профилактическое средство по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Повторять очистку 1 раз в месяц, лучше на протяжении зимы.

От раздражения мочевого пузыря выпивайте натощак чашку чая из кукурузного волоса (рыльца) или стебельков вишни или черешни. Можно прибавить по вкусу мед. При надобности можно пить такой чай несколько раз в день. На чашку кипятка — 1 столовая ложка рылец или стебельков.

Для предупреждения образования песка и камней в почках и мочевыделительных протоках и в какой-то степени для их растворения длительно, до полугода, пьют свекольный сироп, что позволяет хорошо очистить эти органы. Для приготовления сиропа надо несколько головок красной свеклы очистить, вымыть и разварить до густой однородной массы, почти как сироп. Принимать 3–4 стакана в день в несколько приемов.

Рецепт народной целительницы Людмилы Ким: налейте молоко в 3-литровую банку и поставьте в теплое место, чтобы оно прокисло. После этого банку поместите на водяную баню. Как только вода закипит и творог всплывет, вылейте его в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положите 3 свежих яйца (пробив оболочку вилкой), добавьте 300 г меда, вылейте в баночку с сывороткой и поставьте в холодильник на сутки. Принимать по 1/2 стакана натощак утром и вечером перед сном. Сразу же начните готовить новую порцию или две — все зависит от состояния вашего здоровья и величины камней.

Эту смесь надо хранить в холодильнике, но, перед тем как выпить, налейте ее в стакан и доведите до комнатной температуры.

#### 4. ЗДОРОВЬЕ ИЛИ КОШЕЛЕК, ИЛИ БОЙТЕСЬ ШАРЛАТАНОВ

##### Несколько слов о современных «целителях»

О взаимоотношениях пациента и врача мы все прекрасно осведомлены. Главная заповедь медиков («Не вреди») всегда оставалась и остается в силах.

Но хотелось бы вкратце затронуть вопрос о взаимоотношениях больных с определенным контингентом людей со всякого рода целителями, как имеющих какое-то отношение к официальной медицине, так и далеких от нее. Сейчас, словно грибов после хорошего летнего дождя, у нас в стране развелось столько «лекарей», сколько никогда наша история не знала. Появились на свет тысячи ясновидцев, экстрасенсов, колдунов, магов и им подобных людей, которые берутся лечить все. Кому из нас не приходилось в последние годы видеть, слышать и читать такого рода объявления: «Снимаем порчу, лечим сглаз», «Излечиваем диабет, рак, туберкулез»?

Конечно, отрицать в настоящее время существование биоэнергетики, а также людей, наделенных определенными лекарскими способностями, вряд ли стоит. Вспомним Джуну или знаменитого травника Дениса Дорофеева — признанного международного авторитета по народным методам лечения. Они доказали право занять достойнейшее место в когорте высококвалифицированных целителей.

Но, с другой стороны... Не так давно в Москве была проведена аттестация более 400 различных умельцев, серьезно претендующих на оказание квалифицированной помощи населению. И что же оказалось? Только 5 процентам экзаменующихся наши ведущие специалисты разрешили заниматься лечением. Остальные же, мягко говоря, были признаны невеждами в лекарском деле. Но народ верит броской рекламе, тем более если видит перед собою на экране телевизора человека в белом халате, предлагающего препараты экстракласса, подобно недавно наделавшему шуму гербалайфу (сейчас он «исчез» в неизвестном направлении). А царские или кремлевские таблетки? Оказались на самом деле «пустышками».

В Днепропетровском научно-практическом психотерапевтическом центре под руководством профессора В. Рахманова были проведены исследования 175 больных, получивших различные осложнения после лечения у экстрасенсов, в том числе после просмотра телесеансов. Наиболее часто у людей, пообщавшихся с такими «целителями», болела и кружилась голова, болело сердце, повышалось артериальное давление, появлялась нарастающая общая слабость; некоторые стали бредить или страдать слуховыми галлюцинациями, у других возникали аллергические реакции, которых раньше не было. Побочные эффекты от такого рода «лечения» возникали примерно у 50% пациентов.

Помогают ли людям предлагаемые сегодня многочисленные препараты, большинство из которых не имеет официально подтвержденной лицензии (вместо нее не-

редко предъявляют «липовую» бумажку)? Здесь прослеживается два варианта лечебного воздействия. Возьмем, к примеру, гербалайф. В этом препарате содержится «лошадиная» доза таких мощных стимуляторов, как женьшень и кофеин. Конечно, они быстро «встряхнут» организм. А дальше? За рубежом, например, начались судебные процессы, на которых больные предъявляли серьезные требования хозяевам этих медикаментов за то, что не только не получили от них помочь, но и приобрели серьезные осложнения.

Во втором случае прослеживается следующее... Но сначала вспомним историю. В прошлом веке в России, как вы знаете, жил светило русской медицины профессор С.П. Боткин. Он прекрасно знал, как подходить к вопросам лечения того или иного пациента. Конечно, только индивидуально. Врачам давно известно, что имеются так называемые ятогенные болезни, которых сейчас становится еще больше. Слово «ятогения» означает «внутренние болезни». Это когда у человека возникает ошибочное предположение о наличии заболевания, которого может и не быть, но жалобы характерны именно для данной болезни. С.П. Боткин великолепно распознавал ятогенные болезни. И умело этим пользовался, приводя к выздоровлению такого рода пациентов. Он применял так называемый эффект плацебо. Суть этого явления довольно проста. В ряде случаев при изготовлении лекарственных препаратов создается два вида медикаментов: в одном содержатся эффективно действующие лекарства, а в другом их нет. Эти два препарата абсолютно похожи друг на друга по внешнему виду, запаху, вкусу. Последние называются «плацебо», что означает «пустышки». Соответственно, берутся две группы больных, которым дают настоящие лекарства и их имитаторы. И многим из них «пустышки», как ни странно, приносят такое же облегчение, как и настоящие лекарства.

На эффекте плацебо действуют сейчас многие околомедицинские фирмы. Но дело в том, что эти «эликсиры

здоровья» приносят облегчение не по-настоящему больным людям, а тем, которые по каким-то причинам, чаще всего психологическим, страдают «язвенной болезнью», «раком» и другими «недугами». А ведь настоящую болезнь плацебо не лечит. Хуже того, создавая у человека иллюзию выздоровления, «пустышка» в конце концов приводит к дальнейшему ухудшению патологического процесса у действительно болеющего человека. Это стоит иметь в виду, ведь подавляющее большинство сегодняшних «чудо-лекарств» в скором времени, надеемся, покинет рынок. Но на нем дельцы успеют сделать хорошие деньги.

В наше время реклама, особенно целебных снадобий, излечивающих от рака, диабета и многих других болезней, с каждым днем ведет себя более навязчиво и даже агрессивно. Особенно осенью, когда многие хронические заболевания обостряются, а иммунитет ослаблен. Радио, телевидение и другие средства массовой информации регулярно призывают нас спастись от «зашлакованности» и дисбактериоза. И это встречает сочувствие и надежду у очень многих людей, у которых имеются те или иные проблемы с органами пищеварения, сердечно-сосудистой системой и другими органами.

Очистку организма, прежде всего кишечника, рекламируют как известных медицинские учреждения, так и сайты никому не известны медицинских кабинетов. Разница только в цене. Очистительные процедуры довольно дороги, а эффект в большинстве случаев сомнителен. Не так уж редки и осложнения от проводимых «очистительных» процедур.

Чаще всего через прямую кишку вводят несколько литров жидкости с добавками кофе, трав или пшеницы. «Кроме того, что это может вызвать боль и судороги, через плохо стерилизованные инструменты легко подцепить инфекцию, — рассказал врач-гастроэнтеролог, член Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Василенко. — Бывали случаи наруше-

ния электролитного баланса и серьезного поражения из-за чрезмерного всасывания «полоскательных» веществ в кровь. А при наличии дивертикул (выпячиваний кишечной стенки наружу наподобие пальцев перчатки) случалось, что, попав в один из них наконечником «инструмента», его повреждали. В результате — перитонит».

Так что же обещают умельцы, предлагающие очистку кишечника? Восстановить всасывание питательных веществ и витаминов всеми «уголками» организма. Но на самом деле, в толстой кишке всасывается лишь вода, а ценные для организма микроэлементы, белки и углеводы — только в незначительных количествах. Ведь 95% витаминов и других биологически активных веществ всасываются у человека исключительно в тонком кишечнике, куда жидкость из аппарата проникнуть никак не может, потому что между толстой и тонкой кишкой есть специальная анатомическая заслонка. Некоторые необходимые витамины синтезируются микробами, живущими в толстом кишечнике, и его массивное промывание их просто-напросто удалит.

Рекламодатели обещают вывести из организма токсины и яды путем очистительных процедур. На самом деле, в процессе пищеварения в кишечнике образуются токсические вещества, но они довольно быстро всасываются через стенки кишечника в кровь и тотчас же попадают в печень — эту главную «биохимическую лабораторию» организма, где 100% «кишечных ядов» обезвреживается, если только человек не страдает хроническим алкоголизмом или не болеет циррозом печени.

Больным, которые нуждаются в лечении, прежде чем обратиться за помощью в «промывательные кабинеты», следует в первую очередь проконсультироваться со своим лечащим врачом. Только он даст нужные советы.

И в заключение. Сейчас много фирм рекламирует различного рода БАДы (биологически активные добавки), в которые включаются растительные компоненты

и которые, по уверениям рекламодателей, способны очистить весь организм или ту или иную его систему. К такой рекламе следует подходить с осторожностью. Большинство предлагаемых препаратов ничего общего с очищением организма не имеет.

## ЧАСТЬ II. ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

В своей книге мы подробно будем освещать способы лечения (и профилактику) цистита и его осложнений. Кроме того, мы будем говорить и о тех препаратах, которые назначают врачи при тех или иных заболеваниях органов мочевыделения.

Само собою разумеется, что очень важно соблюдать дозировку рекомендованных лекарственных средств. Говоря о натуральных препаратах, мы будем указывать их дозировку, а также подробную рецептуру. Что же касается аптечных медикаментов, то следует придерживаться следующих правил. Универсальное правило для приема почти всех лекарств формулируется очень просто. Таблетку надо запивать 1/2 стакана обычной воды комнатной температуры. Тогда лекарство быстро растворится в желудке, не раздражая его.

Бывает, что человек просто бросает в рот таблетку, для удобства раскусывает или даже разжевывает ее и проглатывает «всухую». Но ведь таблетка рассчитана на взаимодействие с желудком, она не должна растворяться во рту, в пищеводе. Разжеванное лекарство начинает действовать очень быстро, иногда вызывая одышку, сердцебиение и прочие неприятности. Кроме того, порошок может стать причиной раздражения и даже отека слизистых оболочек рта и пищевода. Особенно опасно раскусывать капсулы: эти лекарства обязательно должны рассасываться в желудке.

Есть лекарства, которые надо класть под язык, как, например, валидол, нитроглицерин. Способ приема этих лекарств всегда указан в инструкции, которой надо следовать неукоснительно.

Лучше не принимать лекарства лежа, нужно хотя бы сесть — иначе таблетка не попадет сразу в желудок. Ни в коем случае нельзя запрокидывать голову, глотая таблетку, — есть реальная опасность, что она попадет в дыхательные пути и закупорит их.

Лекарство очень часто запивают тем, что окажется под рукой: чаем, минеральной водой, кофе, соком. Все это может нанести вред, потому что велик риск реакции химических веществ лекарства с веществами, которые содержатся в этих напитках. Если же вы решили запить лекарство отваром трав, то получится, что вы принимаете уже комплекс препаратов с непредсказуемым эффектом.

Очень опасно сочетать лекарства с алкоголем. Например, прием некоторых антидепрессантов вместе со спиртным просто опасен для жизни.

Во время еды нужно принимать только те препараты, которые специально предназначены для улучшения усвоения пищи. Все остальные лекарства, принятые вместе с пищей, либо менее эффективны, либо чреваты плохо предсказуемыми реакциями.

Лекарства более эффективны, если их принимают в подходящее время.

Онкологические препараты лучше принимать около 6 часов: в это время раковые клетки наиболее чувствительны к действию лекарств.

Аспирин, принимаемый как защитное средство для сердца в малых дозах (по 1/4–1/3 таблетки в день, например для профилактики осложнений ишемической болезни сердца), помогает лучше между 7 и 8 часами.

Сосудорасширяющие лекарства лучше принимать утром, когда опасность сердечного инфаркта выше. Вечерние дозы могут быть меньше.

Обезболивающие средства наиболее эффективны около 15 часов, поэтому доза в это время может быть уменьшена. Прием вечером очень важен, так как ночью боль опущается сильнее.

Противоаллергические лекарства принимают поздно вечером, так как ночью организм производит минимальное количество кортизола — гормона, который подавляет аллергические реакции.

Лекарства против астмы принимают вечером, что предотвращает приступы (около 4 часов приступ астмы на 70% чаще, чем после обеда).

Противоревматические препараты, принимаемые вечером, облегчают боль, уменьшают одревесенелость суставов.

Лекарства против язвы желудка и двенадцатиперстной кишки следует принимать в самых больших дозах незадолго до сна, потому что ночью желудочные соки очень агрессивны.

В полночь выводятся из организма желчные камни и песок (а также почечные конкременты). Поэтому с 21 до 1 часа ночи самое время бороться с желчно-почечными заболеваниями.

Сульфаниламиды не только принимают с щелочным питьем, но и «вымывают» из организма 2–3 л щелочной минеральной воды в день. Аспирин запивают жидким киселем без ягодного сиропа и сахара (сваренным на крахмале «клейтером»).

Кортикоステроидные гормоны требуют введения в рацион побольше полноценных белков (творог, печень, рыба, нежирное мясо), солей калия (курага, изюм, тыква, зеленая фасоль, зеленый горошек, соя, чечевица, шпинат, картофель, слива, яблоки, персики, вишня), кальция (молочные продукты), витаминов.

Прием противоопухолевых препаратов должен сопровождаться диетой, улучшающей кроветворение (рыба, печень, икра, гранаты, клубника, черная смородина, мед).

Мочегонные средства, обедняющие организм калием (гипотиазид, фуросемид и их аналоги), также требуют его дополнительного введения.

Внимательно читайте вкладыш к лекарству. Если вам назначили несколько лекарственных препаратов,

принимайте их не «одной горстью», а с перерывом в 15–20 минут.

И запомните. Пенициллин и ряд других антибиотиков нежелателен в комбинации с любыми продуктами, газированными напитками, фруктовыми и овощными соками. Возможные побочные эффекты — замедляется всасывание, принимать только на пустой желудок.

Сердечные гликозиды (дигоксин, лантозид, изоланид и их аналоги), применяемые при заболеваниях сердца, нежелательно принимать с продуктами, содержащими отруби. Возможные последствия: ухудшается всасываемость, снижается эффективность.

Калийсберегающие мочегонные (верошипирон, триампур и их аналоги) нежелательно употреблять с пищей, богатой калием.

Лекарства, хранящиеся у вас без этикеток, с неясными этикетками (когда их трудно прочитать), изменившие внешний вид (потемнели, расплылись, покрылись пятнами), а также препараты, срок годности которых истек, необходимо выбросить, чтобы исключить возможность роковых ошибок.

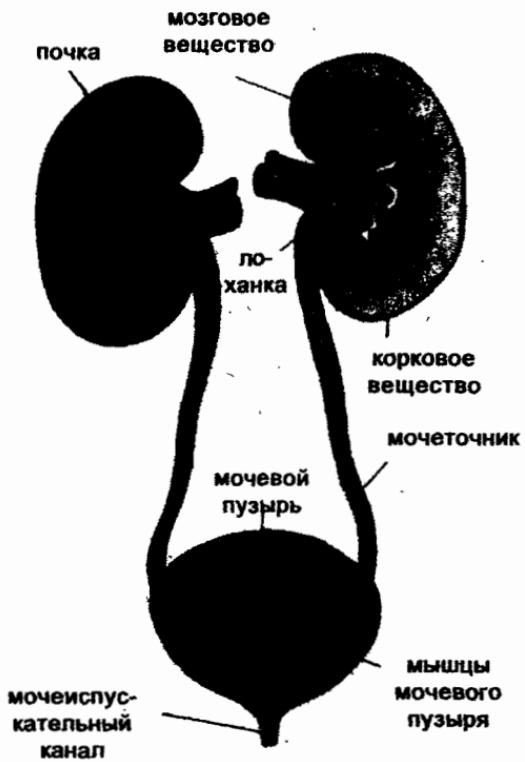
Лекарства, на этикетках которых имеются предупредительные надписи, например «Яд», «Обращаться с осторожностью», «Беречь от огня», «Беречь от детей» и др., необходимо хранить в особых условиях. Да и другие лекарства не должны быть на виду у детей.

# **ЧАСТЬ III. МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Почки и мочепроводящие пути (рис. 1), так же как и легкие, кожа и кишечник, — органы, через которые удаляются конечные продукты обмена веществ, избыток солей и воды, ненужные и вредные для организма вещества. Все эти продукты выделяются из крови, главным образом, через органы мочевыделительной системы, в которую входят собственно почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал (уретра).

Почки — небольшие парные органы. По форме они похожи на крупные бобы. Расположены по обе стороны от позвоночника в поясничной области брюшной полости. Масса почки взрослого человека примерно составляет 150 г.

Почки выполняют функцию сложных биологических фильтров. Фильтрующая поверхность обеих почек приблизительно равна  $5-6\text{ м}^2$ . Через почки каждую минуту протекает более  $1/5$  всей крови организма. Они получают кровь из аорты. Из протекающей через почки крови удаляются излишки воды, минеральных солей и остаточные продукты обмена веществ. Через этот орган выводится также избыток разных веществ, например лекарства. Очищенная кровь возвращается в нижнюю полую вену.



**Рис. 1. Органы мочевыделения**

Отфильтрованные вещества, растворенные в воде, образуют мочу. В сутки у взрослого человека образуется примерно 1,5 л мочи. Моча собирается в почечных лоханках и по мочеточникам направляется в мешковидный орган с толстыми мышечными стенками — мочевой пузырь. В нем скапливается 200–300 см<sup>3</sup> мочи. При сокращении мышц мочевого пузыря моча удаляется через него наружу через мочеиспускательный канал.

Выведение мочи регулируется рефлекторно. Дуги этих рефлексов проходят через крестцовый отдел спинного мозга, но мочевыделение у человека произвольное, что связано с влиянием специальных нервных клеток го-

ловного мозга, а точнее, его коры. Эти нервные клетки затормаживают или, наоборот, активируют центры спинного мозга, регулирующие выделение мочи.

Почки (рис. 2) — это не только орган выделения вредных и избыточных для организма веществ. Они способствуют поддержанию относительного постоянства химического состава и свойств жидкых внутренних сред организма (крови, лимфы, межклеточной жидкости). Количество и состав мочи определяется количеством потребленной воды, пищи и скоростью обменных процессов. После принятия пищи, богатой углеводами, или после тяжелой мышечной работы даже в норме в моче может содержаться небольшое количество глюкозы.

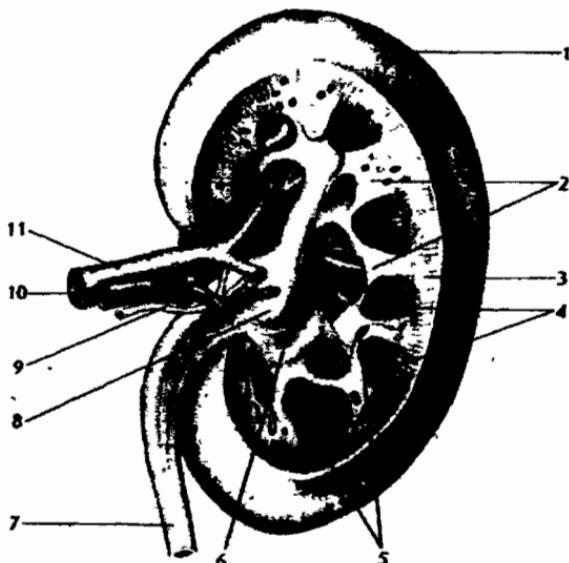


Рис. 2. Правая почка. Фронтальный (продольный) разрез.  
Вид сзади:

1 — капсула почки, 2 — почечные столбы, 3 — корковое вещество, 4 — мозговое вещество (пирамиды), 5 — малые почечные чаши (вскрыты), 6 — большая почечная чашка, 7 — мочеточник, 8 — почечная лоханка, 9 — нерв, 10 — почечная артерия, 11 — почечная вена

В почках синтезируются многие биологически активные вещества. Например, в них образуются некоторые ферменты, вызывающие повышение артериального давления, предшественники гормонов, химические вещества, увеличивающие сопротивляемость организма к инфекциям и стимулирующие процесс кроветворения.

Работа почек, как и всех других органов, регулируется центральной нервной системой, а также при действии элементов крови. Одним из способов регуляции является увеличение или уменьшение объема крови, протекающей через почки. Это достигается изменением просвета кровеносных сосудов, приносящих кровь к почкам.

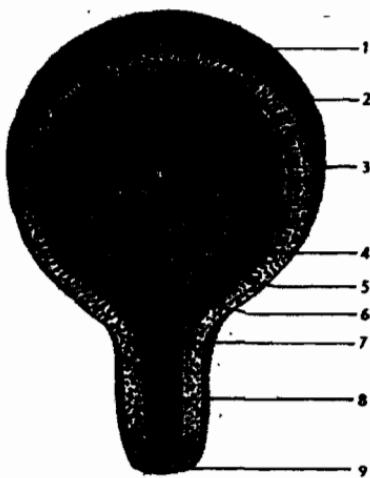
При заболевании почек (прежде всего инфекционного характера) могут страдать как мочевой пузырь (развивается цистит), так и мочеиспускательный канал (развивается уретрит), что объясняется попаданием инфекции из почек в эти органы.

Мочеточник человека представляет собой цилиндрическую трубку диаметром 6–8 мм, располагающуюся забрюшинно. Длина мочеточника взрослого человека достигает 25–30 см.

Моча передвигается по мочеточнику благодаря ритмическим перистальтическим сокращениям его толстой мышечной оболочки.

Мочевой пузырь взрослого человека лежит в малом тазу позади лобкового симфиза. Его вместимость — до 0,5 л. Заостренная верхушка этого органа направлена кверху, а расширенное дно обращено вниз и назад. Нижний отдел мочевого пузыря, суживаясь, образует шейку пузыря, переходящую в мочеиспускательный канал.

Пустой мочевой пузырь покрыт брюшиной главным образом сверху, немного с боков и сзади. При наполнении орган округляется, верхушка его поднимается. Дно мочевого пузыря у мужчин сзади и снизу прилежит к предстательной железе (простате) и семяными



**Рис. 3. Схема строения мочевого пузыря и мочеиспускательного канала женщины:**

1 — мышечная оболочка — наружный продольный слой, 2 — мышечная оболочка — круговой слой, 3 — слизистая оболочка, 4 — устье мочеточника, 5 — мочеточниковая складка, 6 — мочепузырный треугольник, 7 — внутреннее отверстие мочеиспускательного канала, 8 — мочеиспускательный канал, 9 — наружное отверстие мочеиспускательного канала

пузырькам, сзади — к ампуле прямой кишки, у женщин (рис. 3) — к влагалищу и матке. Стенка органа образована слизистой оболочкой (которая и вовлекается в воспалительный процесс при благоприятных при этом обстоятельствах). Инфекция в мочевой пузырь может приноситься извне (например при сидении на влажном холодном предмете или купании в зараженной микробами воде), а также спускаться из больных почек и мочеточников. Заноситься инфекция может и из предстательной железы при наличии в ней воспалительного процесса.

Мочеиспускательный канал, или уретра (узкая трубка, у мужчин длиной 16–22 см, у женщин — 3–6 см), расположен позади лобкового симфиза. Его наружное

**отверстие у мужчин находится в губчатом теле полового члена, а у женщин — в преддверии влагалища.**

**У мужчин часть мочеиспускательного канала проходит через предстательную железу.**

Предстательная железа — непарный орган мужской половой системы, располагающийся в передненижней части малого таза под мочевым пузырем. По своей форме орган напоминает каштан, обращенный основанием кверху. Эта железа поддерживает сперматогенез, участвует в формировании полового влечения (поэтому медики называют этот орган вторым сердцем мужчины). У мужчин часто в этой железе развивается воспалительный процесс, приводящий к возникновению простатита, что может способствовать воспалению мочевого пузыря.

Таким образом, все органы мочевыделительной системы довольно тесно связаны между собой как анатомически, так и физиологически. И болезнь одного из этих органов может привести к болезни соседних.

# ЧАСТЬ IV. ЦИСТИТЫ

## 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ. ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Цистит — воспаление стенки мочевого пузыря. Это одно из наиболее частых урологических заболеваний.

Как правило, в основе цистита лежит инфекция. Хотя диагностируются в ряде случаев и неинфекционные циститы, которые возникают при раздражении слизистой оболочки мочевого пузыря выделяющимися с мочой химическими веществами, в том числе лекарственными средствами при их длительном применении в больших дозах; возникать может болезнь и при ожогах слизистой оболочки пузыря, например в случае введения в мочевой пузырь какого-либо концентрированного раствора химического вещества в результате промывания органа, температура которого превышает 45 °С (ожоговый цистит); при повреждении слизистой оболочки инородным телом, мочевым камнем (спустившимся из почечной лоханки), а также в процессе эндоскопического исследования; при лучевой терапии по поводу опухолей женских половых органов, прямой кишки, мочевого пузыря (лучевой цистит). В большинстве случаев к такому первоначально асептическому воспалительному процессу вскоре присоединяется инфекция.

Возбудители инфекции (как правило, бактериального характера) могут проникать в мочевой пузырь восходящим путем — при воспалительных заболеваниях мочеиспускательного канала, предстательной железы, семенных пузырьков, яичка и его придатков; нисходящим путем — чаще всего при туберкулезном поражении почки; гематогенным (через кровь) путем — при инфекционных болезнях или наличии гнойного очага в организме, например тонзиллите, фурункулезе, пульпите; лимфогенным путем — при заболеваниях поло-

вых органов, в частности эндометрите, сальпингоофорите, параметрите. Инфицирование мочевого пузыря может произойти и при его катетеризации или во время цистоскопии.

Возбудителями инфекционного цистита могут быть различные бактерии (кишечная палочка, стафилококк, энтерококк и др.). В последние годы передкой причиной развития цистита служат венерические инфекции, особенно влагалищные трихомонады.

## 2. МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Слизистая оболочка мочевого пузыря обладает значительной устойчивостью к инфекции, поэтому одного попадания в ткань этой оболочки микробов недостаточно для развития заболевания. К примеру, при тех или иных инфекциях, включая инфекции, приведшие к заболеванию почечных лоханок или верхних мочевыводящих путей, в мочевой пузырь поступают болезнетворные микробы, но они зачастую при мочеиспускании выводятся наружу, не приводя к циститу. То же самое можно сказать и об инфицированных влагалищных свищах или о прорыве тех или иных гнойников, из которых инфекции также попадают в мочевой пузырь. Все это означает, что для возникновения болезни мочевого пузыря нужны другие предрасполагающие факторы. К таковым относится ослабленный иммунитет, из-за чего происходит снижение резистентности организма в целом, но в первую очередь слизистой оболочки мочевого пузыря. Снижение резистентности организма часто происходит из-за переохлаждения, переутомления, истощения в результате тех или иных перенесенных заболеваний, из-за перенесенных операций, наличия простатита или аденомы предстательной железы, при которых наблюдается застой мочи в мочевом пузыре. развитию цистита способствует и нарушение кровообращения в стенке мочевого пузыря или в тканях малого таза.

Заболевание может возникнуть и в практически здоровом организме (так называемый первичный цистит), и по причине ранее существовавшего заболевания мочевого пузыря или других органов, обычно расположенных по соседству (так называемый вторичный цистит).

Цистит может возникнуть и из-за поражения шейки мочевого пузыря (шеечный цистит) или из-за поражения мочепузырного треугольника (так называемый тригонит).

Имеется особенность возникновения цистита у девочек 1,5–2 лет. Частота этого заболевания у них связана с попаданием мочи во влагалище при мочеиспускании. Имеющаяся при этом скрыто протекающая инфекция способствует развитию такой половой патологии, как вульвовагинит. Из-за развившегося во влагалище воспалительного процесса болезнетворные микробы проникают в мочевой пузырь, вызывая его воспаление, то есть цистит (с выраженной симптоматикой). Таким образом, занос инфекции в мочевой пузырь в указанных случаях происходит за счет турбулентного потока мочи во время мочеиспускания.

Как видим, цистит сопровождает самые разнообразные патологические состояния мочевых путей и половых органов и может явиться первым клиническим проявлением почечнокаменной болезни, пиелонефрита, простатита и других урологических заболеваний.

Как и многие другие воспалительные заболевания, цистит может протекать остро и хронически. Клиника во многом схожа, хотя и имеется ряд отличительных признаков.

### 3. ЛАБОРАТОРНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как и при большинстве других заболеваний, при болезнях органов мочевыделения делают анализы крови, мочи, микроскопическое исследование выделений из мочеиспускательного канала. При необходимости

проводят катетеризацию мочевого пузыря, бужирование мочеиспускательного канала. При подозрении на опухолевый процесс в системе органов мочевыделения проводят пункционную биопсию.

В последние годы чаще стали проводить эндоскопическое исследование, включающее в себя уретроскопию, цистоскопию, пиелоскопию. Часто проводят рентгено-диагностику. И конечно, весьма часто назначают урологи и нефрологи своим пациентам УЗИ, а также сканирование (радиоизотопное исследование). Вкратце осветим эти диагностические тесты.

**Анализ крови.** В обязательном порядке делается общий анализ крови. В единице объема крови подсчитывают количество форменных элементов: эритроцитов, лейкоцитов (с определением лейкоцитарной формулы), гемоглобина, тромбоцитов. Определяют и скорость оседания эритроцитов (СОЭ, ранее называемое РОЭ).

При наличии воспалительного процесса в организме чаще всего наблюдается увеличение количества лейкоцитов в единице объема крови (свыше 8–9 тыс.). Показательным в этом отношении является повышение СОЭ (свыше 12 мм/час).

Для более глубокого изучения функции органов мочевыделения используют сложные биохимические тесты (кислотно-основное состояние крови, ее электролитный состав, количество мочевины и др.).

**Анализ мочи.** Общий анализ мочи проводят практически всем больным, обратившимся за помощью к врачу. При тех или иных урологических заболеваниях, в том числе при циститах, берут для микроскопического исследования утреннюю порцию мочи (предварительно с этой целью следует провести тщательный туалет наружных половых органов во избежание попадания в мочу микробов). У мужчин рекомендуется производить анализ двух или трех порций мочи, что позволит более точно определить локализацию патологического процесса (в самом мочевом пузыре, в уретре, почках, предстательной железе).

Получив порцию (или две-три) мочи, ее следует как можно быстрее отправить в лабораторию для проведения анализа, ибо при длительном хранении в моче происходят щелочное брожение, распад форменных элементов и размножение патогенной микрофлоры, что затрудняет установление правильного диагноза. Такая моча непригодна для исследования.

Обязательным при исследовании мочи является определение в ней содержания сахара (глюкозы), белка, а при показаниях — и ацетона, билирубина, уробилина.

При урологическом обследовании больного нередко проводят и специальные анализы мочи по методам Аддисса-Каковского и Амбурже, которые позволяют подсчитать в единице объема мочи количество форменных элементов (лейкоциты, эритроциты, цилиндры, эпителиальные клетки).

В обязательном порядке производится бактериологический анализ мочи, что позволяет грамотно подобрать нужные антибиотики (если они показаны) для лечения той или иной урологической патологии. В последние годы получили распространение иммунохимические методы исследования мочи.

### Инструментальные методы диагностики

Как правило, при уточнении того или иного диагноза используют инструментальное исследование. При этом чаще всего пользуются катетеризацией мочевого пузыря, для чего используют те или иные модификации катетеров (специально для мужчин или для женщин). По показаниям назначается и бужирование мочеиспускательного канала, которое применяют для выявления сужения этого канала, локализации сужения и его степени. Для уточнения локализации камня в том или ином отделе мочевыделительной системы (как правило, мочеиспускательного канала) производят диагностическое зондирование бужами.

Пункционную биопсию проводят в диагностике заболеваний почек, предстательной железы, яичка и его придатков, а также семенного пузырька.

Эндоскопические методы исследования (уретроскопия, цистоскопия, пиелоскопия) позволяют более тщательно исследовать слизистую оболочку мочеиспускательного канала на всем его протяжении, при этом используется уретроскопия. При цистоскопии врач производит осмотр внутренней поверхности мочевого пузыря для выявления в нем той или иной патологии.

Пиелоскопия основана на использовании специального мочеточникового катетера с фибробооптикой, который позволяет оценить состояние (после цистоскопии) внутренних стенок мочевого пузыря.

При рентгенологических методах исследования органов мочевыделения врач-рентгенолог (совместно с лечащим врачом) имеет возможность уточнить локализацию органа (например при опущении почки, изгибе мочеточника) и различные аномалии его развития. В распоряжении врачей имеются такие методы рентгено-диагностики, как обзорная урография, экскреторная урография, ретроградная пневмоуретеропиелография, пневмурен, почечная артериография, венокавография, цистография и др.

Все чаще в диагностике тех или иных заболеваний, в том числе и урологических, используются радиоизотопные методы диагностики. При этих методах исследования врач определяет: состояние почечного кровотока, интенсивность канальцевой секреции, интенсивность клубочковой секреции, функционально-структурное состояние почечной ткани, состояние уродинамики верхних мочевых путей, состояние эвакуаторной функции мочевого пузыря, наличие метастазов (при злокачественных процессах) и другие диагностические признаки, что позволяет с большей долей вероятности установить правильный диагноз и решить вопрос о дальнейшем лечении (консервативном или оперативном).

Ультразвуковое исследование (УЗИ) органов мочевыделения позволяет уточнить диагноз (наличие аномалий, опухоли и др.).

#### 4. ОСТРЫЙ ЦИСТИТ

При остром цистите воспалительные изменения обычно ограничиваются поражением слизистой оболочки мочевого пузыря.

Острый цистит, как правило, возникает внезапно — уже через несколько часов после переохлаждения или воздействия другого провоцирующего фактора. В качестве примера приведем собственное наблюдение.

Владимир С., 34 года, водитель- дальнобойщик. До развития цистита считал себя практически здоровым человеком. При очередном рейсе в один из городов у Владимира случились неполадки с машиной. Пришлось лечь спиной на землю под машину (не подложив под нее подстилку, надеясь за пару минут устранить неисправность). Приведя минут через 20 машину в порядок, водитель продолжил путь. Через 6–7 часов, прибыв в пункт назначения, Владимир почувствовал рези при мочеиспускании, мочиться стал чаше. Диагноз был ясен: острый цистит.

Больному было рекомендовано лечь в постель, на время исключить из рациона острые блюда, пряности. Предложено перейти на молочно-растительную диету. Дан совет побольше употреблять жидкости (чай с малиной, кисели). Назначены такие мочегонные средства, как полевой хвош, почечный чай. Дан совет воспользоваться грелкой на область мочевого пузыря. Для облегчения болей больной принимал но-шпу. И спустя 5–6 дней наступило выздоровление. Не пришлось воспользоваться антибиотиками и другими сильнодействующими аптечными препаратами.

Итак, характерными симптомами острого цистита являются: частое и болезненное мочеиспускание (дизурия), боли внизу живота (в области мочевого пузыря).

Чем сильнее выражен воспалительный процесс в слизистой оболочке мочевого пузыря, тем чаще больные отмечают позывы на мочеиспускание, тем интенсивнее боли внизу живота. Иногда в моче появляется кровь (правда, совсем в небольшом количестве).

При выраженных формах острого цистита больным приходится мочиться через каждые 20–30 минут. При этом они отмечают резкие боли и выделение нескольких капель крови в конце мочеиспускания. Такого рода симптомы изнуряют больного, так как (без назначенного своевременно активного лечения) не прекращаются ни днем, ни ночью.

При остром заболевании боли в надлобковой области остаются и вне акта мочеиспускания. При ощущении области мочевого пузыря отмечается его резкая болезненность. При скоплении в мочевом пузыре даже небольшого количества мочи, у больных появляется непреодолимое желание как можно быстрее помочиться.

У детей (прежде всего у мальчиков) иногда наблюдается острая задержка мочеиспускания, что объясняется наличием резких болей при прохождении мочи через воспаленную шейку мочевого пузыря.

В связи с тем, что при остром цистите в болезненный процесс вовлекается шейка мочевого пузыря, боли иррадиируют (отдают) в задний проход, промежность, в головку полового члена.

Дети часто не могут сдержать мочеиспускание, в связи с чем наступает так называемое ложное недержание мочи — они даже не успевают добежать до туалета.

В ряде случаев моча при мочеиспускании приобретает мутный цвет, что обусловлено наличием в ней большого количества бактерий, лейкоцитов, эритроцитов, слущенного эпителия.

При остром цистите температура тела обычно остается в пределах нормы. Но если больной начал отмечать высокую температуру, а особенно появление озноба, то это свидетельствует о вовлечении в воспалитель-

ный процесс почечной ткани, то есть развился пиелонефрит. Повышение температуры в ряде случаев наблюдается у детей младшего возраста, что заставляет педиатра исключить наличие острого пиелонефрита.

Выраженность клинических признаков при остром цистите у больных различна. В более легких случаях заболевания больные ощущают лишь тяжесть внизу живота. Отмечаются обычно небольшие болезненные явления в конце акта мочеиспускания. Иногда эти симптомы, продержавшись 2–3 дня, исчезают без специального лечения. Но в большинстве случаев острый цистит (даже при своевременно начатом лечении) протекает 6–8 дней. Если же по прошествии этого срока выздоровления не наступает, то это говорит о наличии какого-либо сопутствующего заболевания, которое поддерживает воспалительный процесс в мочевом пузыре, что требует дополнительного обследования такого больного.

Иногда течение острого цистита приобретает выраженный характер, развивается тяжелый воспалительный процесс. Нередко специалисты при этом диагностируют флегмонозный или даже гангренозный цистит, который характеризуется высокой температурой, выраженной интоксикацией, резким понижением количества выделяемой мочи (олигурия). Моча при этом мутная, приобретает гнилостный запах. Продолжительность заболевания увеличивается. При наличии такого рода симптомов необходимо с самого начала их появления срочно обратиться к врачу (лучше к нефрологу или урологу).

Диагноз острого цистита в классическом его проявлении обычно не представляет затруднений. Сами больные в большинстве случаев ставят себе этот диагноз.

При лабораторном исследовании в моче обнаруживаются лейкоциты, эритроциты, небольшое количество белка (альбуминурия). Следует сказать, что цистоскопия при остром цистите противопоказана.

Течение острого цистита обычно (в подавляющем большинстве случаев) благоприятное. Как правило, на

протяжении 6–10 дней клинические проявления заболевания стихают, состояние больного улучшается. Он чувствует себя практически здоровым. Однако если в течение 2–3 недель заболевание не излечивается, то надо искать причину, поддерживающую течение цистита. Но это уже, разумеется, находится в компетенции специалиста.

О лечении острого цистита мы будем говорить после изложения материала о хроническом цистите.

## 5. ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ

При этом заболевании в патологический процесс вовлекается, как правило, вся слизистая оболочка мочевого пузыря. При специальном исследовании (цистоскопия) она выглядит отечной, инфильтрированной, утолщенной, эластичность ее снижена. Слизистая оболочка в местах, пораженных воспалительным процессом, красновата по цвету (гиперемирована), разрыхлена, отмечаются участки кровоточащей ткани. В некоторых случаях в стенке мочевого пузыря развиваются микроабсцессы (после вскрытия которых образуются язвы).

Хронический цистит редко протекает как самостоятельное заболевание. В большинстве случаев эта болезнь является вторичной. При его несвоевременном лечении он осложняет имеющиеся заболевания мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, почек, половых органов. В свою очередь, наличие таких заболеваний, как мочекаменная болезнь, простатит, аденома предстательной железы, уретрит, опухолевые процессы в мочевом пузыре, хронический пиелонефрит, нередко бывает причиной развития хронического цистита. И без надлежащего лечения таких заболеваний хронический цистит может длительно не поддаваться адекватной терапии.

При хроническом цистите все клинические призна-

ки этого заболевания во многом такие же, как и при остром цистите, но выражены менее резко.

Клиническая картина этого хронического заболевания довольно разнообразна и зависит от причинного (этиологического) фактора, общего состояния пациента и эффективности проводимой терапии.

Хронический цистит протекает либо в виде непрерывного процесса с постоянными, более или менее выраженными жалобами и изменениями в моче (наличие бактерий, лейкоцитов и других включений), либо имеет рецидивирующий характер периодическими обострениями воспалительного процесса. Нередко наблюдаются ремиссии, при которых больной чувствует себя практически здоровым.

Для уточнения диагноза лечащий врач обычно пользуется таким методом исследования (разумеется, после общих анализов мочи и крови), как цистоскопия. Этот метод исследования позволяет определить степень поражения мочевого пузыря, форму заболевания, наличие мочевого камня или опухоли, инородного тела, свища, язвы в больном органе. При проведении цистоскопии врач имеет возможность выявить и сопутствующие циститу симптомы патологии почек и мочеточников. Для уточнения этих диагнозов используются и другие урологические методы исследования, о которых мы говорили выше.

Симптомы цистита по ряду признаков напоминают симптомы уретрита, в связи с чем появляется необходимость провести дифференциальную диагностику. Если те или иные патологические изменения наблюдаются только в первой порции взятой для микроскопического исследования мочи (для этого проводят специальную двухстаканную пробу), то это свидетельствует в пользу уретрита. При необходимости, используя специальные методы исследования, проводят дифференциальную диагностику с другими урологическими заболеваниями, в том числе и злокачественного характера.

## **6. КАК ЛЕЧИТ ЦИСТИТЫ ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА**

При остром цистите больному предписывается постельный режим. Из рациона исключаются острые, раздражающие блюда, пряности. Лечащий врач рекомендует своему пациенту вплоть до выздоровления придерживаться молочно-растительной диеты. Рекомендуется прием таких напитков, как клюквенный квас, кисели, для повышения мочеотделения с целью ускорения выведения из мочевыводящих путей, и в первую очередь из мочевого пузыря. С этой целью больному рекомендуется принимать больше жидкости. Лучше всего за счет питья минеральных щелочных вод и овощных, фруктовых или ягодных соков (до 2 л в сутки). Для усиления мочеотделения хорошо себя зарекомендовал хвош полевой, почечный чай (имеется в аптечной сети), толокнянка, спорыш, брусничный лист и др. (Здесь мы замечаем, что официальная медицина пользуется рецептами народных целителей, которые эти средства использовали при лечении различных урологических заболеваний с давних времен.) Приводим рецепт из листьев толокнянки. Отвар или настой готовится из расчета 1:10, т. е. на 18 г сухих листьев берется 180 мл воды. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в качестве мочегонного средства. Хорошим мочегонным свойством обладает хвош полевой, из которого готовят настой, для чего берут 4 чайные ложки травы (сухой) и заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 15 минут и принимают в теплом виде равными порциями в течение дня. Или: взять 50 г сырья и настоять в течение суток в 3 стаканах холодной воды. Употреблять это лекарство для промываний, ванн. Полезно принимать ягоды брусники, которые действуют мочегонно и притом с довольно выраженным эффектом. А тем, кто лишен возможности приобрести ягоды брусники, можно воспользоваться и ее аптечными листьями, приготовив настой: 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом

кипятка, настоять в течение получаса и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Проводя предписанное врачом лечение, больным циститом полезно применять грелки на область мочевого пузыря. Хороши для этой цели и горячие ванны.

При показаниях лечащий врач назначает своему пациенту антибактериальное лечение с использованием таких медикаментов, как фурадонин, фурагин. Назначаются и антибиотики или сульфаниламидные препараты. Дозу устанавливает индивидуально для каждого больного лечащий врач.

Для ликвидации симптомов болезненного мочеиспускания используют метиленовый синий в виде капсул для приема внутрь (обычно назначается по 0,1 г 3–4 раза в день, но лучше принимать в сочетании с такими спазмолитическими препаратами, как но-шпа и папаверин, а также с обезболивающими средствами: анальгином, барабаном).

Для предупреждения возможных рецидивов болезни противовоспалительное лечение проводится в течение не менее 3 недель.

При хроническом цистите, который в большинстве случаев носит вторичный характер, решающее значение имеет устранение причин, поддерживающих воспалительный процесс в мочевом пузыре. С этой целью проводят соответствующее лечение такой патологии, как аденома предстательной железы, почечнокаменная болезнь, сужение мочеиспускательного канала и др. Больным хроническим циститом, наряду с антибактериальной терапией (если она показана), назначают инстилляции в мочевой пузырь раствора серебра нитрата (из расчета 20–40 мл 0,25–0,5%-ного раствора этого лекарства) или колларгола (20–40 мл 1–3%-ного раствора препарата). Вводят в мочевой пузырь и облепиховое масло, и масло шиповника.

Если хронический цистит осложняется склерозом шейки мочевого пузыря, сужением мочеиспускательного канала, сморщиванием мочевого пузыря (после про-

веденной консервативной терапии), то предпочтительно оперативное лечение заболевания.

Больным с хроническим циститом показано санаторно-курортное лечение, например, в Железноводске, Боржоми, Саирме.

Для улучшения кровоснабжения пораженных зон мочевого пузыря применяют и физиотерапевтические процедуры (например УВЧ, грязелечения, электрофорез).

Прогноз при хроническом цистите менее благоприятный, чем при остром. Многое здесь зависит от активного комплексного лечения заболевания и от настойчивости самого пациента.

Профилактика хронического цистита состоит в рациональном лечении острого цистита, а также в своевременном выявлении и лечении других заболеваний мочеполовой системы.

## 7. КАК ЛЕЧИТ ЦИСТИТЫ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

В одной из первых глав мы приводили ряд народных средств при лечении тех или иных урологических заболеваний (в том числе циститов), которыми наши далекие предки с успехом пользовались. За многие столетия народная медицина накопила множество рецептов, которые используются до сих пор.

Мы здесь приведем как можно больше рецептов, используемых при лечении циститов, так что у читателя будет широкий выбор. Итак...

### ФИТОТЕРАПИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

❖ *Василек посевной*. Приготовить настой: 2 столовые ложки цветочных корзинок залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Процедить и выпить лекарство в течение дня в несколько приемов. Как показывает многолетний опыт народных целителей, цветки

vasилька посевного хорошо снимают спазмы мочевого пузыря.

❖ *Смородина черная*. Приготовить водный настой: взять 25 г листьев на пол-литра воды и залить 2 стаканами кипятка. Нагревать на водяной бане (кипящей) 30 минут. Настоять при комнатной температуре 15 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день до еды. Примечание: листья черной смородины заготавливают после сбора плодов, обрывают только неповрежденные. Сушат на чердаках, в проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем (в 2 см) на бумаге или ткани. После сушки листья должны сохранять свой первоначальный цвет и аромат.

❖ *Пырей ползучий*. Приготовить настой: 2 чайные ложки измельченных корней залить 200 мл холодной воды на 12 часов. После фильтрации сырье повторно заливают 1 стаканом кипятка. Через 10 минут обе вытяжки сливают вместе. Полученный таким образом настой выпивают в течение суток в несколько приемов.

❖ При заболеваний мочевыводящих путей рекомендуется регулярно употреблять сок моркови, редьки, сок из мякоти тыквы.

❖ *Петрушка*. Показана при лечении циститов, уретрита, мочекаменной болезни. Обладает хорошим мочегонным эффектом. Рецепт лекарства: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на малый огонь и дать молоку выпотеться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час.

❖ *Молочай лозный* (рецепт больной). Приготовить настой: 20 г травы (надземная часть растения в период его цветения) заливают 1,5 л кипятка, затем кипятят

5–7 минут. Отсудить и процедить. Принимать по 1 стакану в день. Такой настой больная пила и вылечилась от цистита в течение месяца (на наш взгляд, речь здесь идет о незапущенном хроническом цистите).

❖ *Стальник колючий*. Приготовить холодный настой: 1 чайную ложку измельченных корней растения залить 1 стаканом холодной воды, настоять 12 часов, процедить и выпить весь настой сразу. Или приготовить горячий настой: 1 столовую ложку измельченных корней стальника залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить сразу всю дозу.

❖ *Овес*. Залить 1 л кипятка 40 г соломы овса, прокипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день в качестве мочегонного средства.

❖ *Тополь черный*. Лекарство, приготовленное из него, действует на мочевые пути как мочегонное и как антисептик. Приготовить настой: 2 чайные ложки высушенных и измельченных почек залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов. Или приготовить настойку: 4 чайные ложки сушеных почек залить 300 мл водки или 70%-ного спирта и настаивать в течение 7 дней. Процедить и принимать по 40–50 капель 4 раза в день.

❖ *Мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 20 г травы залить 300 мл кипящей воды и настоять 1 час. Процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

❖ *Тыква*. Семечки используют при болях в мочевом пузыре. Они обладают мочегонным действием.

❖ *Арбуз*. Почаще употребляйте в пищу. Целесообразность назначения арбуза как мочегонного средства объясняется еще и тем, что его клетчатка содержит калий — элемент, который при приеме других лекарств с аналогичным действием чрезмерно теряется организ-

мом (а калий весьма необходим для нормальной работы сердца). Вот почему возникает необходимость восполнения баланса калия. И этому помогает арбуз. Интенсивное выведение мочи из организма промывает не только мочевой пузырь, но и почки и другие мочегонные пути, выводя заодно из них песчинки и мелкие камни. Вот еще какой старинный рецепт нам удалось найти. Для очищения мочевого пузыря от воспалительных элементов и песка запаситесь арбузами и черным хлебом. Это будет вашей пищей на неделю. Наиболее подходящим часом для освобождения системы мочевыведения от патологических включений является час биоритма между 2 и 3 часами ночи. Поэтому садитесь в теплую ванну и ешьте арбуз с хлебом. Вместе с мочой выйдут песок и камни.

❖ *Укроп*. Приготовить настой: 2 столовые ложки истолченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

❖ *Айва*. Пить 3–4 раза чай из плодов айвы.

❖ *Осина*. Приготовить настойку: 10 столовых ложек измельченной коры залить 1 л водки, настоять в темном и теплом месте (плотно закрыв) 14 дней, периодически встряхивая. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды (как при остром, так и при хроническом цистите).

❖ *Лен посевной*. Приготовить отвар: 10 г семян кипятить в 300 мл воды 15 минут. Настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Это лекарство способствует выведению камней из мочевого пузыря.

❖ *Мак*. При циститах, когда наблюдается сильное жжение в области мочеиспускательного канала, помогает однократный прием 10 г семян мака внутрь.

- ❖ *Хмель обыкновенный*. Приготовить отвар: 60 г сухих шишек хмеля залить 1 л кипятка, кипятить 5–6 минут, настоять 45 минут, процедить. Применять для ванн, спринцеваний.
- ❖ *Мать-и-мачеха*. Приготовить настой: 3 столовые ложки цветков или листьев залить 400 мл кипятка, настоять 3–4 часа в теплом месте. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды как мочегонный препарат.
- ❖ *Кедр сибирский*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных свежих кедровых орехов на 250 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день.
- ❖ *Физалис*. Приготовить настой: 20 г сухих ягод варить 10–15 минут в 0,5 л воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.
- ❖ *Сельдерей*. Приготовить настой: 1 чайную ложку семян настаивать в 2 стаканах остуженной кипяченой воды. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.
- ❖ *Золотой ус*. Приготовить настой: положить в стеклянную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залить его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутать посуду и поставить настаиваться в теплое место. Дать постоять в течение суток — до тех пор, пока настой не приобретет выраженный малиново-фиолетовый цвет. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели. Желательно (для закрепления эффекта) провести 2 двухнедельных курса лечения с пятидневным перерывом между ними.
- ❖ *Дыня*. Семена тщательно измельчают в ступке, после чего к ним постепенно добавляется теплая кипяченая вода. Образовавшаяся эмульсия процеживается

через несколько слоев марли. Полученный таким образом фильтрат принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Это лекарство повышает количество отделяемой мочи, действует оздоровляющее на почки, мочевыводящие пути, устраняет сопутствующее некоторым заболеваниям жжение при мочеиспускании.

❖ *Лук*. Используйте для лечения луковую шелуху. Заварите ее кипятком (можно даже немного проварить). Настоять. Профильтровать и вылить в таз с теплой водой, после чего можно принять сидячую ванночку. Обычно бывает достаточно 2–3 ванночек, но при запущенной форме болезни их количество увеличивается.

❖ *Картофель*. Сварите его, быстро слейте воду и сделайте пюре. Затем приготовьте ведро, на дне которого разместите половинку кирпича. Кастрюля с горячим пюре устанавливается на кирпич, а больной усаживается сверху на ведро. Для более длительного сохранения тепла нижнюю часть туловища можно обвязать одеялом или большим махровым полотенцем. Прогревания проводят ежедневно или через день до исчезновения симптомов болезни. Длительность процедуры — до 10 минут.

❖ *Огуречная трава* (бурачник лекарственный). Приготовить салат: вареный картофель посыпать мелко порезанными листьями бурачника и нашинкованным зеленым луком, заправить сметаной. Солить как можно меньше (лучше вообще не солить). Этот салат очень полезен для профилактики воспалительных заболеваний мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

А теперь приводим рецепт растительных сборов, используемых для лечения циститов:

❖ *Приготовить сбор:*  
листья толокнянки;  
листья березы;

корень солодки;  
кукурузные рыльца.

Всего взять по 2 столовые ложки, измельчить, смешать. 1 столовую ложку сбора поместить в эмалированную кастрюлю, залить 200 мл горячей дистиллированной воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить, отжать. Довести объем настоя до 200 мл. Принимать по 1–2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Приготовить сбор:*  
трава чабреца;  
плоды шиповника;  
трава горца птичьего;  
солома зеленого овса;  
корень цикория;  
березовые почки;  
листья подорожника.

Всего взять по 20 г. Приготовление и прием, как в предыдущем рецепте.

❖ *Приготовить сбор:*  
листья черной смородины — 50 г;  
трава душицы — 30 г;  
трава фиалки трехцветной — 20 г;  
листья эвкалипта — 10 г;  
трава чабреца — 40 г.

3 столовые ложки сбора залить 1 л воды, довести до кипения, охладить, процедить. Использовать для сидячих ванн. Продолжительность ванны — 15 минут. Принимать 1–2 раза в день. На курс лечения — 12 процедур.

❖ *Приготовить сбор:*  
трава спорынка — 50 г;  
трава хвоща полевого — 50 г;  
трава будры плющевидной — 50 г;  
трава календулы — 30 г;  
трава чистотела большого — 20 г.

Приготовление и применение, как в предыдущем рецепте.

❖ *Приготовить сбор* (эффективен при болях в области мочевого пузыря):

грыжник — 40 г;  
подорожник ланцетовидный — 40 г;  
листья толокнянки — 40 г;  
березовые почки — 30 г;  
цмин песчаный — 30 г;  
побеги туи — 30 г;  
горец птичий — 30 г.

40 г сбора залить 1 л сырой холодной воды. Настоять ночь, утром прокипятить в течение 10 минут, процедить. Принимать 1 стакан утром за полчаса до еды, затем 4 раза в день по 200 мл после еды.

❖ *Приготовить сбор:*

кукурузные рыльца;  
зверобой продырявленный;  
 василек синий;  
 трава спорыш;  
 цветки ромашки.

Всего взять поровну. Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Приготовить состав:*

Смешать 3 части листа толокнянки, 1 часть цветков василька синего, 1 часть корня солодки голой. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 20 минут до еды (лекарство хорошо помогает при отеках, действует как мочегонное).

❖ *Приготовить сбор:*

трава руты — 30 г;  
трава лапчатки гусиной — 30 г;

лист мелиссы — 20 г;  
корневища с корнями валерианы лекарственной —  
20 г.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и выпить за один прием в теплом виде. Этот состав эффективен при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеотделении;

❖ *Приготовить сбор:*  
соплодия хмеля — 1 часть;  
плоды можжевельника — 1 часть;  
лист смородины черной — 1 часть;  
лист березы — 1 часть;  
трава будры плющевидной — 1 часть;  
цветки лаванды — 1 часть;  
лепестки розы — 1 часть;  
лист толокнянки — 2 части;  
брюслика (плоды или листья) — 2 части;  
лист подорожника — 2 части;  
трава буковицы лекарственной — 2 части;  
трава крапивы — 3 части;  
плоды шиповника — 4 части;  
ягоды лесной земляники — 6 частей.  
5–6 г сбора заварить 0,5 л кипятка и томить 3 минуты (не кипятить). Принимать по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

❖ *Приготовить сбор:*  
семен альна;  
семена тыквы;  
лист ежевики;  
цветки липы;  
цветки бузины;  
трава зверобоя;  
плоды конопли;  
чуть меньше цветков ромашки.

4 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить все лекарство в 4 приема за день при появлении крови в моче.

❖ *Приготовить сбор:*  
лист березы;  
трава хвоща полевого.

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, остудить, процедить. Принимать в течение дня в 3 приема (как мочегонное средство).

❖ *Приготовить сбор:*  
лист березы;  
корень стальника;  
ягоды можжевельника;  
трава чистотела;  
корень калгана.

Всего взять поровну. Тщательно перемешать. 2 столовые ложки смеси залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 1 часа, процедить, отжать, довести объем до первоначального. Принимать на ночь по 1 стакану теплого настоя при камнях в мочевом пузыре.

❖ *Приготовить сбор:*  
трава зверобоя продырявленного — 1 столовая ложка;  
трава хвоща полевого — 6 столовых ложек;  
корневища с корнями дудника леечного — 5 столовых ложек;

4 столовые ложки сбора кипятят 10–12 минут в 800 мл воды, настаивают плотно закрытым 1–2 часа, процеживают, отжимают и принимают по 1 стакану 3 раза в день за 12 минут до еды.

❖ *Приготовить сбор:*  
цветы лабазника вязолистного — 3 столовые ложки;  
цветки (лепестки) василька синего — 3 столовые ложки;  
листья толокнянки обыкновенной — 3 столовые ложки;  
трава грыжника любого (много видов) — 4 столовые ложки;  
кукурузные рыльца — 4 столовые ложки;

створки фасоли низкорослой (огородной) — 4 столовые ложки;

почки березы любой — 4 столовые ложки;

корни бузины травянистой — 4 столовые ложки;

корневища с корнями валерианы аптечной — 1 столовая ложка.

6 столовых ложек сбора настаивают ночь в 1,2 л холодной воды. Утром кипятят 10–12 минут в эмалированной посуде, настаивают 1 час. Процеживают, отжимают и выпивают весь отвар теплым или горячим за 5–6 приемов.

❖ *Приготовить сбор:*

цветки душицы обыкновенной — 4 столовые ложки;

цветки ромашки лекарственной — 4 столовые ложки;

листья толокнянки обыкновенной — 8 столовых ложек;

листья зверобоя продырявленного — 8 столовых ложек;

трава горца птичьего (спорыша) — 8 столовых ложек;

трава грыжника любого — 4 столовые ложки;

трава хвоща полевого — 4 столовые ложки;

кукурузные рыльца — 6 столовых ложек;

почки березы любой — 2 столовые ложки;

корни бузины травянистой — 2 столовые ложки;

корни крушиньи слабительной (прошлогодней) — 2 столовые ложки.

6 столовых ложек сбора настаивают 7–8 часов в 1 л холодной воды. Затем кипятят 7–12 минут, процеживают. 1 стакан лекарства выпивают натощак, а остальные за 4 раза в течение дня через час после еды, соблюдая диету (при острых и хронических циститах).

❖ *Приготовить сбор:*

листья толокнянки обыкновенной — 2 столовые ложки;

листья и цветки терновника обыкновенного — 8 столовых ложек.

Всю смесь заваривают в 1 л кипятка и принимают по 1 стакану 3–5 раз в день. Детям назначают по 50–

75 мл 3–4 раза в день вприкуску с медом. Курс лечения — 3–4 недели.

❖ *Приготовить сбор:*

измельченные плоды шиповника коричного — 10 столовых ложек;

измельченная кора дуба черешчатого — 4 столовые ложки.

Всю смесь кипятят 7–10 минут в 1 л воды, настаивают 1 час, процеживают, отжимают и принимают по 1 стакану 3–4 раза в день при появлении крови в моче.

❖ *Приготовить сбор:*

листья черники обыкновенной — 6 столовых ложек; листья толокнянки обыкновенной — 4 столовые ложки; створки фасоли низкорослой огородной — 5 столовых ложек;

плоды льна посевного — 5 столовых ложек;

измельченная овсяная солома — 8 столовых ложек.

4 столовые ложки сбора кипятят 12–15 минут в 1 л воды, настаивают 1 час, процеживают, отжимают и выпивают весь отвар за 3–4 раза в день. Детям дают по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

трава зверобоя продырявленного — 2 столовые ложки; кора молодая бузины травянистой — 3 столовые ложки;

корни бузины травянистой — 3 столовые ложки.

Приготовление и применение, как в предыдущем рецепте. Детям дают по 50 мл 3–4 раза в день. Курс лечения — до выздоровления. На ночь делать ванны.

❖ *Приготовить сбор:*

листья бессмертника песчаного — 8 столовых ложек; листья подорожника ланцетолистного — 8 столовых ложек;

листья толокнянки обыкновенной — 8 столовых ложек;

листья мяты перечной — 2 столовые ложки;  
трава горца птичьего (спорыша) — 6 столовых ложек;  
трава грыжника любого — 8 столовых ложек;  
молодые побеги туи обыкновенной — 8 столовых ложек;  
почки березы любой — 4 столовые ложки.

6 столовых ложек сбора настаивают ночь в 1 л холодной воды. Утром кипятят 10–12 минут, настаивают 1 час, процеживают, отжимают и принимают 1 стакан натощак, а остаток выпивают в 4 приема, каждый через 1 час после еды. Детям дают по 50–75 мл 3–4 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

листья толокнянки обыкновенной — 4 столовые ложки;  
листья манжетки обыкновенной — 2 столовые ложки;  
листья и цветки тысячелистника обыкновенного — 4 столовые ложки;  
листья подорожника ланцетного — 2 столовые ложки;  
почки березы любой — 4 столовые ложки;  
корневища аира болотного — 2 столовые ложки;  
молодые побеги туи обыкновенной — 4 столовые ложки;

3 столовые ложки сбора кипятят 7–10 минут в 800 мл воды, настаивают 1 час, процеживают и весь отвар выпивают за день в 4 приема;

❖ *Приготовить сбор:*

трава горца птичьего — 30 г;  
трава вереска обыкновенного — 20 г;  
трава хвоща полевого — 20 г;  
листья подорожника большого — 20 г;  
листья плюща обыкновенного — 20 г;  
листья розмарина лекарственного — 20 г;  
листья толокнянки обыкновенной — 25 г;  
кукурузные рыльца — 15 г;  
створки фасоли низкорослой — 15 г;

плоды можжевельника — 30 г;  
корень солодки голой — 30 г;  
10 г (2 столовые ложки) сбора настаивать 2 часа в 500 мл кипятка плотно закрытым и тепло укутанным, выдержать в водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

### ДРУГИЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Кроме целебных растений при лечении циститов, народная медицина использует с древних времен средства нерастительного происхождения. А именно:

#### *Керосин*

Нередко хорошие результаты при лечении цистита (а также пиелонефрита) отмечаются при проведении керосинотерапии. Внутрь принимают очищенный (и только очищенный!) керосин в сочетании с настоем травы вереска обыкновенного, для чего 20 г этой травы заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают в течение 2–2,5 часа в термосе, процеживают. Затем к полученному настою добавляют 2 столовые ложки очищенного керосина и нагревают полученную смесь на слабом огне в течение 15–20 минут. Повторно процеживают через несколько (4–5) слоев марли. Полученное лекарство принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой. Курс лечения — 2–3 недели. После 6–8-недельного перерыва лечение следует повторить.

#### *Песок и глина*

Нагрейте песок в духовке и высыпьте его в мешочек из брезентовой или льняной ткани. Получившийся довольно увесистый сверток надо приложить к больному месту (при цистите — к области мочевого пузыря, при почечнокаменной болезни — к области почек) и закрепить шерстяным шарфом.

Глинотерапию следует применять так. Глину используют в виде компрессов или аппликаций. Лечение проводят 1 раз в день в течение 1 недели. Берут 2 лепешки

толщиной в 1 см и размером 10×10 см и накладывают на больную зону (при почечнокаменной болезни — на поясницу справа и слева), тепло укутывают и держат в течение 2 часов. Иногда болезненные ощущения могут усиливаться, но обычно через 2 сеанса боли прекращаются.

### **Стоунтерапия**

Так в настоящее время называется лечение камнями. Древние греки говорили: «Ищи здоровье в траве, слове, камне».

Исстари люди верили в магическую силу камня. Его носили как оберег от зла, насилия, им заклинали болезни. Древние эскулапы применяли стоунтерапию для лечения многих болезней, в том числе урологических, включая цистит.

Для лечения и предупреждения развития цистита наши предки использовали такие самоцветы, как лазурит, белый нефрит, жадеит, гелиотроп, горный хрусталь, кораллы, лунный камень, кровавик, гагат, гиацинт (особенно эффективен при затрудненном мочеиспускании), янтарь, сапфир.

При этом следует отметить, что каждый человек имеет свой, данный ему природой камешек (или даже несколько), который и будет служить оберегом от болезней и который нужно носить как украшение. Какой же камень подходит в качестве целителя (талисмана) именно вам?

Людям, рожденным в январе, дан красный гранат, двойник — розовый кварцит; в феврале — аметист, его заменитель — молочно-белый оникс; в марте — аквамарин, его заменители — халцедон и яшма; в апреле — алмаз, заменитель — янтарь. Майским даны несравненный изумруд и хризопраз. Июньские одарены жемчугом, агатом, малахитом — камнями здоровья. Июльским даны рубин и сердолик; августовским — хризолит, авантюрин, сардоникс; сентябрьским — сапфир и лазурит; октябрьским — опал, турмалин; ноябрьским —

топаз чайного цвета и тигровый глаз; декабрьским — бирюза, цирконий.

### **Целебная вода**

Давно замечено, что правильно приготовленная вода способствует более быстрому выздоровлению от ряда недугов. Она же оказывает лечебно-профилактический эффект.

**Омагниченная вода.** Способствует раздроблению и растворению камней в почках и мочевом пузыре, очищает кровеносные сосуды от различных токсических веществ.

Целебные свойства омагниченной воды сохраняются обычно не более суток, и это надо учитывать при проведении курса лечения. Принимают такую воду по 150 мл 3 раза в день.

Для приготовления омагниченной воды ее пропускают через кольцевой магнит или любое магнетизирующее устройство. Максимальная напряженность поля в системе не должна превышать 1000 МЭ. Но лучше использовать магнетрон — воронку, которая предназначена для омагничивания жидкостей в домашних, амбулаторных и лабораторных условиях.

**Серебряная вода.** Обладает хорошими целебными свойствами. Основными показаниями к применению являются именно урологические заболевания, в том числе и цистит.

Для того чтобы вода приобрела лечебные свойства, достаточно, чтобы серебро (чаще всего используют столовые приборы, в том числе и сломанные части) находилось в ней в течение суток (по другому источнику — 3 суток) при комнатной температуре.

Обычно потребляют серебряную воду в виде добавок к талой или питьевой воде. Доза серебра составляет 0,5 мг на 1 л воды.

**«Живая» и «мертвая» вода.** Сейчас эти термины все чаще употребляю — без кавычек, ибо доказано, что такие воды существуют в природе.

Используют «живую» и «мертвую» воду при лечении многих заболеваний и различных недугов (ангина, полиартриты, гепатиты, нарыва, включая фурункулы, гипертония, гипотония, головные боли, грипп, кольпит, кожные болезни и т. д.). Используют «живую» и «мертвую» воду и для лечения циститов и других болезней мочевыделительной системы.

Для получения «живой» и «мертвой» воды (рис. 4) надо поместить в стеклянный резервуар (скажем, 3–5-литровый) брезентовый мешочек, заполнить обе емкости водой (заранее лучше профильтрованной или отстоявшейся), на 0,5 см не доливая до верхнего края. Годится вода из-под крана (кипяченая или некипяченая), из колодца, родника и других источников, не заг-

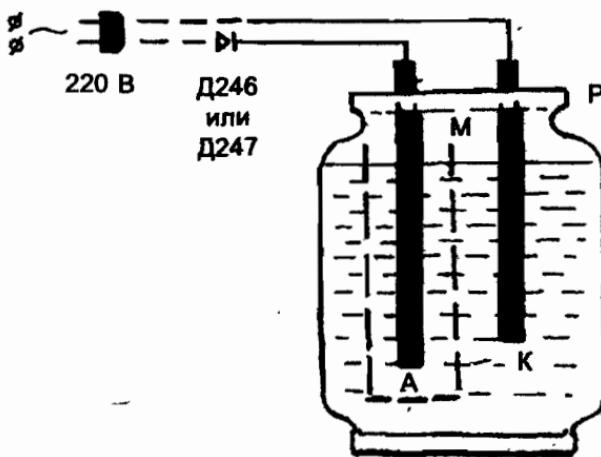


Рис. 4. Схема получения активированной воды

Р — резервуар стеклянный (например литровая банка); М — мешочек из тонкого брезента объемом 400–500 куб. см; А — анод (пластина, подключенная к сети через диоды Д246 или Д247 в сосуде с «живой» водой); К — катод (пластина, подключенная к сети напрямую) в емкости с «мертвой» водой. А и К делают из пластин нержавеющей стали размером примерно 190×30×1 или 2,5 мм или из угольных пластин. Пластины закрепляются на изоляционной крышке параллельно друг другу на расстоянии 30–40 см.

рязненных промышленными, бытовыми или природными отходами. Опустить в емкость электроды: один в банку, другой — в мешочек — и включить в сеть. Через 5–10 минут активированная вода будет готова. Остается лишь выключить прибор из сети и вытащить электроды. Где был анод — образовалась «живая» вода, где катод — «мертвая». Не забудьте из емкости вытащить брезентовый мешочек (с «мертвой» водой) и перелить эту воду в другой сосуд.

В «живой» воде могут образовываться белые хлопья; не волнуйтесь — это безвредные соли кальция, легко удаляемые фильтрованием или сами по себе оседающие на дно.

Щелочная на вкус «живая» вода прозрачна и легко пьется. «Мертвую» воду — более темную и кисловатую — пить тяжелее.

В последнее время все чаще можно встретить сообщения о «живой» и «мертвой» воде. Так, сенсационными оказались результаты экспедиции на Тибет известного отечественного офтальмолога профессора Э. Мулдашева. Он, с помощью монахов, дошел до двух озер, расположенных недалеко друг от друга. В одном из них вода была «мертвой». Поверхность этого озера в любую погоду была неспокойной, постоянно «подштормировала». Другое же озеро, с «живой» водой, в любую погоду практически оставалось спокойным, «штилевым». Мудрые старцы для исцеления своих недугов в течение многих веков пользовались водами этих озер и отличались выносливостью и долгожительством.

Итак, для лечения воспалительных процессов органов мочевыделения, включая циститы, надо в течение 2 суток прикладывать компресс к больному органу, смоченный подогретой «мертвой» водой. Заживление обычно происходит в течение 2 суток. Для улучшения самочувствия и нормализации обменных процессов рекомендуется утром и вечером после приема пищи полоскать рот мертвой водой и выпить 1/2 стакана «живой» воды (щелочностью 6–7 ед.).

## Использование «живой» и «мертвой» воды для лечения ряда болезней

| № п/п | Наименование болезни                                | Порядок проводимых процедур   | Результат   |
|-------|---|---|---|
| 1     | 2   | 3   | 4   |
| 1     | Аденома предстательной железы                       | В течение 5 суток 4 раза в день за 30 минут до еды принимать по 0,5 стакана «Ж» воды  | Через 3–4 дня выделяется слизь, нет желания часто мочиться, на 8-е сутки опухоль проходит |
| 2     | Ангина  | В течение 3 суток 5 раз в сутки после еды полоскать горло «М» водой и после каждого полоскания выпить 0,25 стакана «Ж» воды | Температура снижается в первый день, на 3-и сутки болезнь прекращается                    |
| 3     | Боль в суставах рук                                 | 3 раза в день перед едой принимать по 0,5 стакана «М» воды в течение 2 суток  | Боль прекращается в 1-й день  |
| 4     | Воспаление печени                                   | В течение 4 дней принимать 4 раза в день по 0,5 стакана воды. Причем в 1-й день — только «М», а последующие — «Ж» воду      | Вскоре после лечения наступает выздоровление  |
| 5     | Воспалительные процессы, открытые нарывы, фурункулы | В течение 2 суток прикладывать компресс к воспаленному участку, смоченный подогретой «М» водой                              | Заживление происходит в течение 2 суток   |
| 6     | Геморрой  | В течение 1–2 суток утром промывать трещины «М» водой, а затем прикладывать тампоны с «Ж» водой, меняя их по мере высыхания | Кровотечения прекращаются, трещины заживают в течение 2–3 суток                           |
| 7     | Гипертония  | В течение дня принимать 2 раза в день по 0,5 стакана «Ж» воды   | Давление нормализуется  |
| 8     | Гипотония   | В течение суток 2 раза в день принимать по 0,5 стакана «Ж» воды   | Давление нормализуется  |
| 9     | Гнойные раны  | Промыть рану «М» водой, а через 35 минут смочить «Ж» водой, затем 5–6 раз в сутки смачивать только «Ж» водой                | В течение 5–6 суток происходит заживление   |
| 10    | Головные боли                                       | Выпить 0,5 стакана «М» воды   | Боль проходит через 30–50 минут   |
| 11    | Грипп   | В течение суток 8 раз полоскать нос и рот «М» водой, а на ночь выпить 0,5 стакана «Ж» воды                                  | В течение суток грипп исчезает  |

*Продолжение табл.*

| 1  | 2             | 3  | 4  |
|----|---------------|--|--|
| 12 | Запах ног     | Вымыть теплой водой ноги, вытереть насухо, смочить «М» водой, а через 10 минут «Ж» водой и дать высохнуть  | Неприятный запах исчезает                    |
| 13 | Зубная боль   | Полоскать полость рта «М» водой в течение 5–10 минут   | Боль исчезает                                |
| 14 | Изжога        | Выпить 0,5 стакана «Ж» воды  | Изжога прекращается                          |
| 15 | Кашель        | В течение 2 суток пить 4 раза по 0,5 стакана после еды «Ж» воды  | Кашель прекращается                          |
| 16 | Кольпит       | Подогреть «М» и «Ж» воду до 37–40 °С и на ночь спринцевать «М» водой, а через 15–20 минут спринцевать «Ж» водой. Процедуру повторять 2–3 дня   | После одной процедуры кольпит проходит       |
| 17 | Гигиена лица  | Утром и вечером после умывания протереть лицо сначала «М» водой, потом «Ж» водой   | Пропадают прыщи и кожа становится нежнее     |
| 18 | Лицей, экзема | В течение 3–5 суток пораженный участок смачивать «М» водой и дать просохнуть, после чего 5–6 раз в сутки смачивать «Ж» водой. Утром смочить «М», а через 10–15 минут «Ж» водой и еще 5–6 раз «Ж» водой в течение суток | Вылечивается за 3–5 суток                    |
| 19 | Мытье волос   | Вымыть голову шампунем, вытереть, смочить волосы «М» водой, а через 3 минуты «Ж» водой   | Пропадает перхоть, волосы становятся мягче   |
| 20 | Ожоги         | При наличии пузырей–водянок их необходимо проколоть, пораженный участок смочить «М» водой, а через 5 минут «Ж» водой. Процедуры проводить 2–3 дня  | Ожоги заживают за 2–3 дня                    |
| 21 | Опухшие руки  | В течение 3 суток принимают воду по 4 раза в день за 30 минут до еды: 1-й день — «М» воды по 0,5 стакана; 2-й день — 0,75 стакана «М» воды; 3-й день — 0,5 стакана «Ж» воды  | Опухоль спадает, боли исчезают               |
| 22 | Понс          | Выпить 0,5 стакана «М» воды. Если в течение часа понс не прекращается, процедуру повторить   | Боль в животе прекращается через 20–30 минут |

## Окончание табл.

| 1  | 2   | 3  | 4   |
|----|---|--|---|
| 23 | Порез, укол, разрыв                                 | Промыть рану «М» водой и перевязать  | Рана заживает в течение 1–2 суток                       |
| 24 | Простуда шеи  | Сделать на шею компресс, смоченный в теплой «М» воде, пить 4 раза в день по 0,5 стакана перед едой   | Простуда проходит в течение 1–2 суток                   |
| 25 | Радикулит   | В течение суток 3 раза перед едой выпивать 3/4 стакана «Ж» воды  | Боль проходит в течение суток, иногда через 20–40 минут |
| 26 | Расширение вен, кровотечение из разорвавшихся узлов | Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела «М» водой, затем смочить кусочек марли «Ж» водой и приложить к вздувшимся участкам вен. Внутрь принимать по 0,5 стакана «М» воды, а через 2–3 часа начать прием по 0,5 стакана «Ж» воды с промежутками в 4 часа 4 раза в день. Процедуру повторять в течение 2–3 дней | Участки вздувшихся вен рассасываются, раны заживают     |
| 27 | Стерилизация и дезинфекция                          | Любые предметы, овощи, фрукты смачивают или протирают тампоном, смоченным в «М» воде   |   |
| 28 | Удаление отмершей кожи от ступней ног               | В мыльной воде попарить ноги, обмыть их в теплой воде, затем, не вытирая, намочить ноги в подогретой «М» воде, потирая участки с наростами, удалить отмершую кожу, промыть ноги в подогретой воде, насухо вытереть   |   |
| 29 | Улучшение самочувствия, нормализация организма      | Утром и вечером после приема пищи полоскать рот «М» водой и выпить 0,5 стакана «Ж» воды щелочностью 6–7 ед.  |   |

### Примечания.

1. «Ж» — живая вода; «М» — мертвая вода.
2. При пользовании аппаратом для получения активизированной воды следует знать, что щелочная вода имеет РН = 1–11 ед., а кислотная — 4–5 ед. Брезентовый мешок:  
 Д (диаметр) = 50–70 мм,  
 Н (высота) = 160–200 мм.
3. При употреблении внутрь только «Ж» воды возникает жажда, ее надо утолять компотом или подкисленным чаем. Интервал между приемами «М» и «Ж» воды должен быть не менее 2 часов.

## **Мумие**

Синонимом слова «мумие» является «горное масло», представляющее собой смесь веществ природного происхождения. Родиной мумие являются горы Памиро-Алая, Тянь-Шаня, Кавказа, Гиссарских хребтов. Образцы этого замечательного лекарства представляют собой однородную массу с блестящей поверхностью от желто-коричневого до черного цвета.

Химические исследования мумие показали, что добываясь в разных местах образцы имеют неодинаковый состав, не теряя при этом своих высоких целебных свойств, так как все виды этого горного продукта богаты микроэлементами (кремний, барий, алюминий, фосфор, кобальт, олово, хром, медь и др.). В мумие содержатся ценные органические соединения, такие, например, как гуминовая, гематомалоновая, флавоновая кислоты, а также разнообразные битумы. В образцах кавказского происхождения имеются и минеральные масла. Ученые предполагают, что мумие образуется в результате разложения микроорганизмами нефтяных пород, хотя некоторые считают, что оно растительного происхождения.

С древних времен мумие используется народами Средней Азии, Ирана, Афганистана, Индии, Тибета, Китая с лечебными целями при многих заболеваниях, в том числе урологических. Как оказывается в восточных рукописях, мумие дает силу организму человека, особенно его сердцу. Хороший результат от применения этого лекарства получают при лечении язв двенадцатиперстной кишечки, кишечных расстройств, болезней печени, урологических недугов, геморроя, ревматизма, гнойно-инфекционных ран, мигреней, ожогов, костно-туберкулезных процессов, эпилепсии, параличей, маститов, кровотечений из легких, ангины, простудных заболеваний, бронхиальной астмы, аллергических недугов различного происхождения, гинекологических заболеваний, мужского и женского бесплодия, тромбофлебитов, радикулита, сахарного диабета и др.

Для определения качества мумие его мнут: хорошее при этом быстро размягчается, а некачественное остается твердым.

Мумие обладает бактерицидным и бактериостатическим действием. Под его влиянием усиливается минеральный обмен, ускоряется заживление болезней, укрепляется иммунитет.

При заболеваниях мочеполовой системы (и печени) рекомендуется: 3 г мумие растворить в 3 л кипяченой воды. Принимать по 20 мл раствора 3 раза в день за полчаса до еды. 10 дней принимать, 3 дня отдыхать. На курс лечения требуется 15 г этого лекарства.

Для тех, кто желает воспользоваться целебными свойствами мумие, даем рецепты при лечении ряда заболеваний:

❖ Гнойный отит, воспаление среднего уха, понижение слуха. Рекомендуется закапывать в больное ухо по 0,4 г мумие в смеси с маслом и в соотношении 1:10 2 раза в день — утром и вечером перед сном. Употреблять мумие следует также и внутрь по 0,2–0,3 г в смеси с молоком и медом. Результат: усиливается отток гноя и противовоспалительная функция.

❖ Головная боль, мигрень, головокружения, эпилепсия, паралич лицевого нерва. Принимают мумие внутрь по 0,2–0,3 г в смеси с молоком и медом в соотношении 1:20 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном — в течение 25 дней, а при запущенной стадии заболевания с повторениями через 10 дней после курса лечения.

❖ Гнойно-воспалительные и инфицированные раны, ожоги, гнойные язвы. Смазывать раны 10%-ным раствором мумие.

❖ Воспаление молочной железы (мастит). Прием внутрь в первые дни по 0,2 г 3–4 раза в день в течение 5–6 дней. Далее — по 0,3 г в смеси с молоком либо с

коровьим жиром и медом натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Курс лечения — 20–25 дней.

❖ Бронхиальная астма. Так же, как и в предыдущем рецепте.

❖ Болезни периферических нервов, опорно-двигательных органов (радикулит, плексит, невралгии). Втирать (в течение 5–6 минут) 8–10%-ный раствор мумие в течение 20 дней. Одновременно рекомендуется принимать лекарство внутрь с молоком и медом в соотношении 1:20. Желательно делать легкий массаж больного места.

❖ Пародонтоз, болезни десен, полости рта. Прием мумие по 0,2 г внутрь 1–2 раза в день (вечером, обязательно перед сном) в течение 25 дней с молоком и медом в соотношении 1:20 с одновременной аппликацией мумие в виде 5%-ного раствора.

**Доза мумие для детей:** в возрасте от 3 месяцев до 1 года — 0,01–0,02 г; до 9 лет — 0,05 г; 9–14 лет — 0,1 г в день.

В период лечения мумие алкоголь противопоказан. Не желателен прием этого лекарства в старческом возрасте.

Мумие выдержало испытание временем. Это действительно полезное целебное вещество, способное дать человеку исцеление от ряда болезней. Мумие используют в различных институтах здравоохранения, больницах.

## **8. НЕЙРОГЕННЫЙ («НЕРВНЫЙ») ЦИСТИТ, ИЛИ НЕЙРОГЕННЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ**

Симптомы, напоминающие хронический цистит, наблюдаются при нейрогенной дисфункции мочевого пузыря. Этот недуг связан с повреждением специфических нервных центров и проводников, регулирующих рефлекс мочеиспускания. При возникновении такой патологии страдает как накопительная, так и эвакуаторная функция органа.

Причинами развития нейрогенного мочевого пузыря являются различного рода травмы, опухоли и другие повреждения ведающих актами мочеиспускания центров головного и спинного мозга. Причиной развития данной патологии могут быть также сахарный диабет, грыжи межпозвоночных дисков, рассеянный склероз, оперативные вмешательства на органах малого таза и другие болезненные состояния, в том числе обусловленные ятрогенно (т. е. неосторожным словом, раняющим психику человека).

Различают две основные формы нейрогенного мочевого пузыря: гипотоничную и гипертоничную. При гипотоничной форме заболевания мочевой пузырь характеризуется невозможностью развития внутрипузырного давления, необходимого для преодоления сопротивления мочеиспускательного канала, что сопровождается такими симптомами, как слабовыраженные позывы к мочеиспусканию, скопление большого количества мочи в мочевом пузыре (порою до 1,5 л), что приводит к тягостным ощущениям в этом органе. При гипертоничной форме болезни, наоборот, имеются высокие показатели внутрипузырного давления на стадии накопления мочи, что проявляется резко учащенным, болезненным мочеиспусканием, при котором моча выделяется небольшими порциями. Следует отметить, что и при первой и при второй форме нейрогенного мочевого пузыря в нем, как правило, развивается инфекция и заболевание протекает по форме банального цистита со всеми его клиническими проявлениями.

Диагноз нейрогенного мочевого пузыря основывается, в первую очередь, на анализе жалоб, а также на основании комбинированного обследования с помощью специальных урологических методов, включая цистоманометрию.

Лечение нейрогенного мочевого пузыря заключается в лечении основного заболевания. При необходимости проводят так называемую интермиттирующую катетеризацию. Назначают, особенно при ятрогенной форме

заболевания, и седативную терапию, включая гипноз. К таковой относятся и народные средства:

❖ *Буквица лекарственная*. Приготовить настой: 3 столовые ложки сырья заливают 500 мл кипятка (с сахаром) и настаивают 30 минут. Принимать как чай перед едой. Дневная доза — 500 мл.

❖ *Приготовить сбор*:

трава пустырника — 3 части;

трава сушеницы топяной — 3 части;

цветки боярышника — 3 части;

цветки ромашки аптечной — 1 часть.

1 столовую ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

❖ *Пион уклоняющийся*. Приготовить настой: 1 чайную ложку сухих корней заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 час в теплом месте, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Или: приготовить настойку, которая готовится из всего растения следующим образом: 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 300 мл водки и настаивают в темном месте 14 дней. Процеживают и принимают по 30–40 капель (при возбуждении, бессоннице и других неврастенических состояниях).

❖ *Огуречная трава (бурачник)*. Такая трава, как было известно еще в древности, поднимает настроение и «веселит душу». Лекарство принимают в виде настоя, который готовится так: 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Приготовить сбор*:

плоды боярышника — 3 части;

цветки боярышника — 2 части;

корень валерианы лекарственной — 3 части;

трава зверобоя — 3 части;  
трава тысячелистника — 3 части.

1 столовую ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 6 часов, процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день.

## 9. ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

При попадании тех или иных инородных тел в мочевой пузырь возникают симптомы его раздражения, напоминающие по клинике симптомы цистита.

Этот недуг довольно часто встречается в практической работе урологов. Они из мочевого пузыря извлекают самые разнообразные предметы: головные шпильки, термометры, кусочки стекла, резиновые и эластичные катетеры и даже карандаши и авторучки. Как же такие предметы оказываются в мочевом пузыре? Причины попадания инородных предметов в этот орган можно разделить на несколько групп: 1) введение инородного тела в мочевой пузырь самим пострадавшим, скажем, в результате шалости детей, с целью мастурбации или вследствие какого-либо психического заболевания; 2) случайное попадание инородного тела в мочевой пузырь в результате технических ошибок при инструментальных методах исследования мочевого пузыря и операциях на нем; 3) попадание инородного тела (например пули, осколка) в мочевой пузырь в результате боевых действий (ранений); 4) миграция инородного тела в мочевой пузырь из соседних органов или тканей, например, в результате гнойного воспаления в них.

Симптомы недуга при попадании в мочевой пузырь инородного тела зависят от величины предмета, его формы. Тела небольших размеров могут самостоятельно покидать мочевой пузырь (с болью или без нее) при очередном мочеиспускании. Более длинные, неправильной формы инородные тела, особенно остроконечные (карандаши, шпильки, термометры, кусочки стекла и

им подобные предметы), проявляют себя резко выраженным нарушением мочеиспускания, нередко с выделением крови. При этом если предмет нее удалось извлечь в ближайшее время, то в мочевом пузыре развивается инфекция, что приводит к развитию бактериального цистита.

Диагноз инородного тела в мочевом пузыре не представляет затруднений путем проведения цистоскопии или рентгенологического исследования.

Лечение этого недуга заключается в оперативном или эндоскопическом удалении инородного предмета.

# **ЧАСТЬ V.**

## **ЦИСТИТЫ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ. БОЛЕЗНИ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЦИСТИТОВ. ИХ ЛЕЧЕНИЕ**

Циститы, как острые, так и хронические, если они своевременно не были активно пролечены и если хронический цистит протекает с периодическими обострениями, могут быть причиной осложнений, то есть развития тех или иных заболеваний. В то же время ряд болезней могут провоцировать развитие циститов, а также протекать с симптомами, аналогичными симптомам циститов. Остановимся на главных и наиболее распространенных из них.

### **УРЕТРИТ**

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала. Он может протекать как остро, так и хронически (из-за несвоевременно пролеченного острого процесса). Уретриты делят на гонорейные (их лечением занимается венеролог) и негонорейные. Мы рассмотрим негонорейные уретриты. Они могут быть инфекционными и неинфекционными.

При инфекционных уретритах главными виновниками развития болезни является как патогенная бактериальная, так и патогенная вирусная микрофлора. Разнообразные болезнетворные микробы, попадая из мочевого пузыря (восходящим путем) либо из другого

инфицированного очага (например при пиелонефrite) приводят к развитию болезни, особенно тогда, когда защитно-приспособительные механизмы (иммунитет) у человека ослаблены.

Неинфекционные уретриты возникают, как правило, при повреждении мочеиспускательного канала, что бывает обычно в процессе диагностических или лечебных процедур (так называемый травматический уретрит), а также как реакция на пищевые, медикаментозные и другие аллергены (аллергический уретрит).

Неинфекционные уретриты развиваются также при нарушении обмена веществ у больных, длительно страдающих какими-либо другими заболеваниями, например сахарным диабетом. В этих случаях болезнь является следствием механического раздражения слизистой оболочки мочеиспускательного канала.

По локализации воспалительного процесса различают передний, задний и тотальный уретрит, а по клиническому течению — острый и хронический.

Признаки заболевания острым уретритом обычно появляются через 3–7 дней после попадания инфекции (или механического раздражения) в мочеиспускательный канал. Однако в некоторых случаях инкубационный период может увеличиться до 2–3 недель. Частой причиной развития инфекции являются случайные половые связи (при этом необязательно в мочеиспускательный канал попадают венерические бактерии; нередко в орган внедряется банальная бактериальная микрофлора, которая и вызывает развитие воспалительного процесса).

Больные жалуются на зуд и жжение в уретре, а также болезненность при мочеиспускании (т. е. эти симптомы напоминают по клинике острый цистит). Выделения из мочеиспускательного канала, в отличие от гонорейных, обычно носят слизисто-гнойный характер, но не особенно обильный. Отек слизистой оболочки и тканей в области наружного отверстия канала выражен незначительно. Однако на основании только этих

признаков далеко не всегда можно с уверенностью сказать, что развившийся уретрит невенерического характера. С этой целью проводят дифференциальную диагностику, которая заключается во взятии мазков из мочеиспускательного канала и их микроскопическом исследовании.

Бактериальный уретрит в ряде случаев (особенно при неактивном лечении или запоздалом обращении пациента к врачу) принимает упорное течение, переходя в хроническую форму.

Клинически хронический уретрит характеризуется слизистыми выделениями, незначительным жжением в мочеиспускательном канале и с трудом поддается лечению. Семенной бугорок и выводные протоки предстательной железы также могут вовлекаться в воспалительный процесс. При этом отмечаются расстройства эякуляции и даже эрекции. У девочек уретрит часто сопровождается циститом.

Вторичный бактериальный уретрит, также как и цистит, может развиваться при наличии того или иного инфекционного заболевания, чаще ангины или пневмонии. При этом инфекция может попасть в предстательную железу, вызывая развитие простатита.

Хронический уретрит часто протекает латентно (скрыто) и длительно. Больные жалуются на слабые боли при мочеиспускании, скудные слизисто-гнойные выделения из уретры, которые бывают более интенсивными по утрам. У детей такого рода жалобы отсутствуют, но при внимательном осмотре родителями отмечается склеивание губок мочеиспускательного канала и покраснение его наружного отверстия.

Официальная медицина при лечении уретритов руководствуется, в первую очередь, установлением причинного фактора, прежде всего бактериального. Посевя микробы, полученные из мазков, определяется, к какому антибиотику чувствителен выявленный микроб. В последние годы для лечения бактериальных уретритов используют антибиотики широкого спектра действия

последнего поколения, например цефалоспорины. При назначении антибиотика детям дозу рассчитывают, исходя из возраста и массы тела ребенка. При сочетании уретрита с циститом проводят комплексное лечение, включая физиотерапию. При недостаточной эффективности проводимой терапии к ней подключают инстилляции в мочеиспускательный канал растворов серебра, коллагенола, диоксицидина. При хронических уретритах используют методы неспецифической иммунотерапии (метиллурацил или пентоксифиллин, аутогемотерапию и др.).

В дополнение к врачебным назначениям народная медицина предлагает следующие рецепты:

- ❖ *Василек синий* (рецепт приготовления лекарства см. в разделе «Циститы»).
- ❖ *Морковь и петрушка*. Их ботва берется в равных количествах. 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка и пьют как чай 3–4 раза в день.
- ❖ *Смородина черная*. Заваривать ягоды как чай (по 1 столовой ложке на 1 стакан кипятка) и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное.
- ❖ *Фенхель*. Взять 1 столовую ложку измельченных семян растения и настоять в 1 стакане кипятка в течение 2 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.
- ❖ *Тополь черный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих измельченных почек залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ❖ *Липа мелколистная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку цветков залить 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать на ночь по 1 стакану в теплом виде или по 1/2 стакана 2 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

листья толокнянки обыкновенной — 50 г;

трава хвоща полевого — 40 г;

трава пажитника сенного — 40 г;

трава бруслики обыкновенной — 30 г;

листья лещины обыкновенной — 30 г;

рыльца кукурузы обыкновенной — 25 г.

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой.

❖ *Приготовить сбор:*

листья толокнянки обыкновенной — 50 г;

листья березы бородавчатой — 50 г;

плоды шиповника коричного — 30 г;

трава зверобоя продырявленного — 30 г;

листья мяты перечной — 20 г;

трава репешка обыкновенного — 30 г;

трава манжетки обыкновенной — 20 г;

трава горечавки крестовидной — 15 г;

трава хвоща полевого — 40 г.

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой.

❖ *Приготовить сбор:*

трава горца птичьего — 5 столовых ложек;

листья толокнянки обыкновенной — 8 столовых ложек;

плоды можжевельника обыкновенного — 7 столовых ложек;

корневища лопуха паутинистого — 6 столовых ложек.

2 столовых ложки смеси парить ночь в 500 мл кипятка плотно закрытыми и тепло укутанными. Утром выдержать в водяной бане 15 минут, процедить, отжать и принимать по 50 мл 3–5 раз в день.

❖ *Приготовить сбор:*

цветки бузины черной — 5 столовых ложек;

цветки василька синего — 5 столовых ложек;

корневища солодки голой — 5 столовых ложек;  
корневища дудника лекарственного — 5 столовых ложек;

плоды можжевельника обыкновенного — 8 столовых ложек;

Приготовления и применения лекарства см. в предыдущем рецепте;

❖ *Приготовить состав:* взять по 1 части цветков василька, плодов петрушки, почек березы, корня девясила. Смешать с 2 частями листа толокнянки и 4 частями трифоли (вахты). 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

❖ *Приготовить смесь:* взять по 1 стакану плодов конопли и очищенных семян тыквы. Истолочь в ступке и при постоянном помешивании добавить 3 стакана кипятка. Образовавшееся «молоко» процедить и выпить в течение дня.

❖ *Приготовить сбор:*  
цветки бузины черной — 3 столовые ложки;  
трава адониса весеннего с цветками — 3 столовые ложки;  
листья толокнянки обыкновенной — 4 столовые ложки;  
плоды можжевельника обыкновенного — 7 столовых ложек;

корневища петрушки посевной — 7 столовых ложек;  
плоды тмина обыкновенного — 4 столовые ложки;  
плоды укропа огородного — 2 столовые ложки.

2 столовые ложки смеси парят ночь в 500 мл кипятка плотно закрытыми и тепло укутанными. Утром выдерживают в водяной бане 15 минут, процеживают, отжимают и принимают по 50 мл 3–5 раз в день.

❖ *Приготовить сбор:*  
цветки юготков лекарственных — 6 столовых ложек;  
цветки цикория обыкновенного — 6 столовых ложек;

молодые листья березы бородавчатой — 5 столовых ложек;

листья с цветками крапивы двудомной — 5 столовых ложек;

трава тысячелистника обыкновенного — 8 столовых ложек;

трава хвоща полевого — 4 столовые ложки.

плоды фенхеля обыкновенного — 2 столовые ложки;

Приготовление и применение, как и в предыдущем рецепте.

❖ *Приготовить сбор:*

трава бузины черной — 4 столовые ложки;

трава зверобоя продырявленного — 5 столовых ложек;

трава фиалки трехцветной — 6 столовых ложек;

трава хвоща полевого — 5 столовых ложек;

листья пустырника пятилопастного — 5 столовых ложек;

корневища шиповника коричного — 4 столовые ложки;

плоды аниса обыкновенного — 6 столовых ложек.

2 столовые ложки смеси кипятить 8–10 минут в 0,75 л воды. Процедить, отжать и принимать по 50–100 мл каждые 2 часа.

❖ *Приготовить сбор:*

листья бузины черной — 4 столовые ложки;

листья подорожника ланцетолистного — 8 столовых ложек;

трава тысячелистника обыкновенного — 4 столовые ложки;

трава хвоща полевого — 5 столовых ложек;

трава череды трехраздельной — 5 столовых ложек;

трава почечного чая — 6 столовых ложек;

плоды бузины черной — 3 столовые ложки;

плоды шиповника коричного — 3 столовые ложки.

Приготовление и применение, как и в предыдущем рецепте.

## **Пиелонефрит**

Пиелонефрит — воспалительное заболевание почек и почечных канальцев. Различают острый пиелонефрит и хронический. Чаще всего острый пиелонефрит протекает по типу острого пиелита, когда воспалительный процесс поражает почечные лоханки. Чаще всего пиелонефрит развивается как самостоятельное заболевание, хотя не так уж редки случаи, когда он проявляется на фоне других заболеваний, при которых происходит нарушение оттока мочи. Причиной этого может быть аденома предстательной железы, мочекаменная болезнь, а также ряд инфекционных заболеваний, когда патогенные микроорганизмы проникают в почки с током крови или лимфы. В детском возрасте такие инфекционные болезни, как грипп, ангиня, пневмония, могут осложниться пиелонефритом. У женщин это заболевание нередко дает о себе знать в период беременности и родов, при которых довольно часто нарушается отток мочи из почек вследствие сдавления мочеточников увеличенной маткой. Но чаще всего беременность «проявляет» вялотекущий до этого воспалительный процесс в системе мочеотделения.

### ***Острый пиелит***

Острый пиелонефрит по своему механизму развития и клиническому течению практически мало чем отличается от острого пиелита. Поэтому рассматривать оба эти заболевания мы будем в одном контексте.

Острый пиелит возникает из-за проникновения болезнестворных микроорганизмов в почечные лоханки, чаще всего из мочевого пузыря и нижележащих отделов мочевыводящих путей. В ряде случаев причиной болезни могут быть хронические воспаления толстого кишечника (колиты) и гениталий.

Развивается остро. Появляется сильный озноб, температура повышается нередко до  $40^{\circ}\text{C}$ . Больные жалуются на выраженную потливость, головную боль, резкую общую слабость. Боли в области поясницы могут

быть как двусторонними, так и односторонними — в проекции заболевшей почки. Может наблюдаться тошнота, рвота, сухость во рту, мышечные боли. Отмечаются те или иные нарушения при мочеиспускании. Диагноз острого пиелита, равно как и острого пиелонефрита, подтверждается лабораторными анализами мочи. В ней находят большое количество лейкоцитов, нередко с примесью эритроцитов (крови). Последние могут придавать моче красноватый оттенок. Кроме того, при исследовании мочи определяется большое количество микробов, приведших к развитию пиелита.

Обычно острый пиелит протекает 7–10 дней, иногда до 2–3 месяцев. Если диагноз вовремя не был установлен точно, то болезнь приобретает более затяжное течение, истощая больного. Воспалительный же процесс чаще всего приобретает хроническую форму, т. е. переходит в хронический пиелонефрит.

### *Хронический пиелонефрит*

К сожалению, этот диагноз до сих пор остается довольно частым в историях болезней людей, особенно детского и подросткового возраста. Не так уж редко хронический пиелонефрит остается своевременно не распознанным. Он в течение многих лет может протекать скрыто, без каких-либо видимых симптомов. Но обычно отмечается умеренная общая слабость, бледность кожных покровов. Иногда появляются ноющие боли в области поясницы. Порой он протекает с небольшой температурой. И только анализ мочи может помочь установить диагноз.

Чаще всего хронический пиелонефрит распознается в периоды его обострения. В этом случае жалобы больных напоминают таковые при остром пиелите. Для иллюстрации сказанного приведем разговор с одним из пациентов.

Как-то ко мне на прием пришел 32-летний мужчина с располагающей внешностью и манерой вести разговор. Он жаловался на периодически возникающие тя-

нущие, ноющие боли в области поясницы, отечность под глазами, усиление головных болей. Эти симптомы стали более выраженными в последние месяц-полтора. Я попросил пациента более подробно изложить историю заболевания. Вот что он мне рассказал.

«Лет десять назад, когда я работал в траловом флоте, мне и моим товарищам пришлось оказывать помощь японским рыбакам, потерпевшим аварию вблизи Русской бухты. Это было в мае, когда, как вы знаете, доктор, в наших краях только-только начинает подавать свои «позывные» весна. Выводя на берег очередного рыбака, я набрал в свой резиновый комбинезон довольно много воды. Переодеться удалось только спустя час.

Буквально через сутки у меня развилась сильная ангина с высокой температурой, ознобами, выраженным болем при глотании. Судовой врач провел мне курс лечения таблетками от ангины. Через день после лечения температура нормализовалась, боли в горле резко уменьшились, появился аппетит. Таблетки я перестал принимать. Одним словом, выздоровел.

Спустя полтора-два месяца, а вахта моя к этому времени закончилась, я проходил очередное обследование в ведомственной поликлинике. Когда был готов анализ мочи, доктор, осмотрев меня более внимательно, поставила диагноз острого гломерулонефрита. Да я и сам что-то неважно себя чувствовал. Вернулись ознобы, повысилась температура, появилась выраженная головная боль. При измерении артериального давления врач сообщила мне, что оно равно  $170 \times 95$  мм рт. ст. Пришлось согласиться пройти курс стационарного лечения. После лечения я почувствовал себя вполне удовлетворительно. Кровяное давление нормализовалось. Анализ мочи показывал небольшие отклонения от нормы, в частности, белка в моче было 0,33–0,66 грамма на литр, а эритроцитов — до 10 в поле зрения».

Поговорив с больным, я назначил ему вновь сдать анализы крови и мочи. Первый анализ был в пределах

нормы. А вот в моче количество белка составило около двух граммов на литр, что мы расцениваем как тревожный симптом. Повторный анализ мочи, проведенный спустя несколько дней, показал, что белок в моче немного снизился — до 1,28 грамма на литр, а спустя еще неделю — до 0,66 грамма. Сказав об этом своему пациенту, я услышал:

«Может быть, доктор, мне стоит снова пройти курс лечения в стационаре?»

«Скажите, — обратился я к нему, — у вас в последнее время отмечаются отеки? И как с артериальным давлением?»

«Нет, ничего этого, слава Богу, у меня в последние годы не отмечалось. Вот только лишь в последние полторы-две недели стала появляться отечность под глазами, головные боли стали больше беспокоить».

Измерив артериальное давление, я получил следующие цифры:  $130\times85$ . Сказал больному, что в данный период нет необходимости в госпитализации. У него обострился хронический гломерулонефрит. К счастью, это обострение не выражено, поэтому можно обойтись амбулаторным лечением. Выписав больничный лист и нужные медикаменты, я предписал полупостельный режим и соответствующую диету, с которой он же был неплохо ознакомлен за годы болезни, и спросил, ограничивает ли он употребление соли в своей диете.

«Да, все эти годы я пользовался малым количеством соли, а также старался как можно меньше есть соленого», — последовал ответ.

Поскольку у больного был период, пусть и не в выраженной форме, обострения почечного заболевания, я предложил в еще большей степени, хотя бы на 3–4 недели, ограничить потребление соли. Запретил также употреблять квашенную капусту. И, сам собой разумеется, ограничил потребление белковых продуктов. Разрешил в день съедать примерно 100 г варенного мяса (или рыбы). Можно в дневной рацион добавить 1 стакан молока. В неделю съедать не более 3-х яиц. Сыры

и консервы были исключены из меню. Конечно, такое ограничение не касалось фруктовых и ягодных консервов. Колбасные изделия не разрешалось употреблять до полного исчезновения болезни.

Пациент уточнил, надо ли ему придерживаться такой довольно строгой диеты и в дальнейшем. Я ответил, что соленые блюда и закуски для него должны быть запретными продуктами на всю жизнь, поскольку соль может не только усугубить течение болезни, но и привести к обострению. А соль приведет к повышению артериального давления. Что же касается белковых продуктов, в частности рыбы, мяса, творога, то по мере затихания патологического процесса эти продукты можно употреблять в несколько большем количестве.

Больной поинтересовался также о целесообразности ограничения жидкости. Такого ограничения для больных с почечной патологией не делают. Исключением является лишь минеральная вода, в которой, как известно, содержатся соли натрия, т. е. поваренная соль. Если придерживаться малосоленой диеты, то жажда, как правило, не возникает.

В период компенсаторного течения заболевания больным не противопоказаны бани и даже сауна. Правда, после выхода из парной не следует принимать холодный душ, окунаться в холодную воду бассейна и, конечно, принимать снежные ванны, так как переохлаждение может спровоцировать обострение как гломерулонефрита, так и пиелонефрита. Спортом заниматься можно, но только умеренно, избегая силовых нагрузок.

Как видите, больные с почечной патологией могут вести нормальную жизнь лишь с небольшими ограничениями. Следуя вышеизложенным советам, они могут намного продлить свою жизнь, имея при этом вполне удовлетворительное самочувствие и трудоспособность.

Что же касается лечебных препаратов при хронических почечных процессах, то следует сказать, что большинство из них не оказывает существенного влия-

ния. Только в периоды обострения врачпреписывает то или иное лекарственное средство с целью снять симптомы обострения болезни и быстрее ее компенсировать.

Главное же в лечении хронических почечных заболеваний — это соблюдение предписанной больному диеты, профилактика переохлаждений и различных инфекционных заболеваний, в первую очередь ангин и гриппа.

Если диагноз хронического пиелонефрита не был установлен в первый год заболевания, то при каждом последующем обострении инфекционного процесса почечная ткань постепенно разрушается, в результате чего развивается почечная недостаточность. Понижается концентрационная способность почек, падает ниже нормального удельный вес мочи. В большинстве случаев появляется вторичная гипертония, которая поддается лечению не без труда.

В периоды затихания воспалительного процесса больные жалуются на болевые ощущения в области поясницы. На фоне бледного цвета лица видна отечность под глазами — так называемые «почечные мешки».

Для диагностики хронического пиелонефрита применяются много методов обследования как инструментального, так и лабораторного характера (рентгенологические, цистоскопические и др.).

Больные хроническим пиелонефритом должны быть на диспансерном наблюдении врача. Для успешного лечения заболевания необходимо строгое соблюдение всех предписаний врача. Особенно это касается пищевого режима. Исключаются продукты питания, способные вызывать раздражение почечной ткани (копчености, пряности, алкоголь, консервы). Ограничиваются потребление поваренной соли.

У врачей есть свои правила, аксиомы, одна из которых гласит: «Легче предупредить болезнь, нежели ее лечить». Это в полной мере относится к воспалительным заболеваниям почек. В их предупреждении боль-

шую роль играет своевременное лечение различного рода инфекционных болезней, особенно ангины, гриппа.

Необходимо, особенно в детском возрасте, как можно быстрее ликвидировать очаги инфекции в ротовой полости, в носоглотке. Беременным следует регулярно посещать женскую консультацию и периодически сдавать на анализ мочу, так как, при беременности почки в несколько раз чаще подвергаются тем или иным патологическим воздействиям. А это опасно не только для самой женщины, но и для ее будущего потомства.

При пиелонефритах официальная медицина использует следующее лечение. Больному при остром течении заболевания назначается постельный режим (в том числе и стационарное лечение — по показаниям), обильное питье предпочтительнее в виде соков, морсов — до 2—2,5 л в сутки, пища, богатая углеводами (пудинги, легкие мучные блюда, сырье и вареные блюда и т. п.), и кисломолочные продукты (творог, кефир и т. п.). В связи с происходящей при острых пиелонефритах потерей организмом белковых веществ больному назначаются белковые препараты.

При улучшении состояния пациенту расширяют диету за счет легкоусвояемых белков (в стационаре лечебное питание расписывается врачом-диетологом, который также дает советы по диетическому питанию больному при выписке его из стационара для продолжения долечивания в амбулаторных условиях).

Основным в лечении острого пиелонефрита является воздействие на бактериального возбудителя болезни путем применения химических антибактериальных препаратов, главным образом за счет антибиотиков. Назначают также дезинтоксикационную и иммуностимулирующую терапию (при наличии иммунодефицита, а иммунитет, как правило, у многих больных заметно ослаблен), сульфаниламидные препараты, если в этом возникает необходимость (за счет сульфадиметоксина, этазола, уросульфана или их аналогов). В последние десятилетия все шире пользуются при лечении инфекционных

урологических заболеваний препаратами нитруфуранового ряда, такими, например, как фурадонин, фурагин, невиграмон. В последние годы для лечения этой категории больных применяют один из весьма эффективных препаратов — грамурин, а также нитроксолин, или 5-НОК, которые обладают широким спектром действия. С успехом пользуются таким препаратом, как уроантисептик палин (пимидель). Выбор того или иного лекарственного средства остается в компетенции лечащего врача.

Для того чтобы уменьшить вероятность перехода острого пиелонефрита в хроническую форму, антибактериальную терапию необходимо проводить не менее 6 недель. Это связано с тем, что при благоприятном течении острого процесса от момента проникновения в почки инфекции (из мочевого пузыря, мочеточника или другого пораженного инфекцией органа) проходит в среднем 5 недель.

В связи с тем, что у больных ослаблен иммунитет, к назначенному комплексу препаратов подключают иммуностимулирующие средства (левамизол, витамины, экстракт алоэ и им подобные).

В большинстве случаев при своевременно проводимом лечении течение острого пиелонефрита заканчивается выздоровлением. Обычно спустя 3–5 суток температура у пациента снижается до нормальных цифр, заметно улучшается общее состояние, уменьшаются, или совсем исчезают боли в поясничной области, нормализуются лабораторные показания крови и мочи. Организм освобождается от инфекционного возбудителя. После 10–12-дневного пребывания в стационаре больной выписывается для продолжения амбулаторного лечения. Его берут на диспансерный учет.

Если лечение оказывается неэффективным или начато с опозданием, то острый пиелонефрит переходит в хронический, чему способствует и заметно ослабленный иммунитет.

При хроническом течении заболевания лечение предусматривает следующие основные мероприятия: 1) ус-

транение причин, вызвавших нарушение почечного кровообращения и пассажа мочи; 2) назначение антибактериальных препаратов или других химиопрепаратов, особенно в стадии рецидива болезни; 3) повышение иммунной реактивности организма. Лечение проводится длительно и систематически.

Хорошим дополнением к врачебным назначениям являются лекарства, предлагаемые народными целителями, а именно:

❖ *Старое народное средство.* Знахари рекомендуют при воспалительных заболеваниях почек следующий рецепт: натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать с медом (1 л сока на 300 г меда). Принимать по 2 столовые ложки перед едой и на ночь.

❖ *Береза.* Приготовить настой: 100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настоять 6 часов, процедить, отжать и принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день перед едой.

❖ Постоянно вводить в рацион сок моркови, редьки, отвар и настой плодов рябины, сок из мякоти тыквы.

❖ *Приготовить состав:* льняное семя — 40 г, стальник полевой (корень) — 30 г, листья березы — 30 г.

Все смешать, измельчить и залить 1 л кипящей воды. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день;

❖ *«Медвежьи ушки».* Заваривать как чай и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

❖ *Осина.* Вместо воды рекомендуется пить отвар осиновой коры.

❖ *Крапива двудомная.* Приготовить настой: взять 20 г листьев растения, добавить к ним 10 г листьев земляники лесной, 50 г льняного семени, 20 г листьев березы повислой. 1 столовую ложку смеси залить 1 ст-

каном кипятка и настоять в теплом месте 2 часа. Проделать и принимать по 1–2 стакана в день.

❖ *Черника*. 1–2 чайные ложки плодов заваривают в 1 стакане кипятка и пьют как чай по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Морковь, петрушка*. Берут их ботву в равных количествах. 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка и пьют как чай 3–4 раза в день по 1/2–1 стакану.

❖ *Приготовить состав*: смешать в равных долях ягоды можжевельника, лист березы, корень одуванчика. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения, проделать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в качестве мочегонного.

❖ *Приготовить состав*: смешать в равных частях листья мяты перечной, цвет бузины черной, цвет липы. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–10 минут, проделать. Выпить в течение дня. Лекарство принимать в горячем виде (действует мочегонно).

❖ *Шиповник*. Выпивать ежедневно 2–3 чашки настоя плодов.

❖ *Дыня*. Полезен сок из свежих цветков этого плода, так же как и порошок из ее семечек (принимать по 1 г 3 раза в день).

❖ *Арбуз*. При воспалительных заболеваниях почек полезно 1 раз в неделю проводить разгрузочные «арбузные дни»: в течение дня съедать только 1–1,5 кг арбузной мякоти. Такие дни заметно облегчают работу почек.

❖ *Василек синий*. Приготовить настой: 2 столовые ложки цветков залить 300 мл кипятка, настаивать

1 час, процедить. Выпить приготовленное лекарство в течение дня в три приема.

❖ *Жеруха лекарственная, или кресс водяной*. Растение применяется только в свежем виде. Принимают по 2–3 пригоршни листьев в виде витаминного салата в течение 2–3 недель.

❖ *Приготовить сбор:*

корень окопника — 2 части;  
семя льна — 2 части;  
плоды можжевельника — 1 часть;  
листья толокнянки — 2 части;  
листья ежевики — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды (особенно полезно при остром течении заболевания).

❖ *Приготовить сбор:*

листья мальвы — 1 часть;  
корень стальника — 1 часть;  
трава фиалки трехцветной — 1 часть;  
цветки бузины черной — 1 часть;  
трава золотарника — 1 часть;  
семена айвы — 1 часть;  
плоды можжевельника — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

трава почечного чая — 15 г;  
листья подорожника большого — 15 г;  
трава хвоща полевого — 10 г;  
трава тысячелистника обыкновенного — 15 г;  
листья крапивы двудомной — 15 г;  
цветки календулы лекарственной — 15 г;  
трава череды трехраздельной — 15 г.

Приготовить из этого сбора настой: 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

❖ Яблоня. Постоянно пить молодую кожуру яблок (в порошке), для чего 1 столовую ложку порошка кожуры залить 1 стаканом воды. Кипятить 3 минуты. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ Вишня. Приготовить настой: 30 г измельченных плодоножек залить 1 л кипятка (дневная доза). Полученным горячим настоем заливают 500 г вишен (или яблок) и через 20 минут процеживают. Напиток выпивают в течение дня.

❖ Приготовить сбор:

листья земляники лесной — 10 г;  
листья крапивы двудомной — 10 г;  
листья ежевики сизой — 10 г;  
листья березы бородавчатой — 20 г;  
семена льна обыкновенного — 50 г.

1 столовую ложку сбора настоять в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, кипятить 15 минут. Принимать по 1–2 стакана в день.

❖ Приготовить сбор:

плоды шиповника коричного — 25 г;  
корень стальника полевого — 25 г;  
трава адониса весеннего — 25 г;  
можжевельник обыкновенный — 25 г.

2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство.

❖ Инжир. Приготовить отвар: 2 столовые ложки сухих плодов заливают 250 мл воды и варят 10 минут. Настаивают 1 час. Принимают по 100 мл 2–4 раза в день.

❖ *Рябина.* Приготовить настой: 1 столовую ложку плодов заливают 300 мл кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 100 мл 2–3 раза в день.

### ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (рис. 5)

Другое название почечнокаменной болезни — мочекаменная. Как видно из названия этого недуга, сущность его заключается в образовании камней в органах мочеотделения. Обычно камни образуются в почечных лоханках и в верхних отделах мочевыводящих путей. Основные виды почечных конкрементов (камней) составляют ураты, оксалаты и фосфаты. От видов камней зависит характер лечения болезни. Не так уж и редко камни бывают комбинированными.

Появление и дальнейший рост камней происходит в результате нарушения водно-солевого обмена веществ, а также функций некоторых желез внутренней секреции (в частности надпочечников, щитовидной, околощитовидной железы), регулирующих этот вид обменных процессов. Немаловажное значение в развитии почечнокаменной болезни имеет характер питания, когда в пище человека содержится высокая концентрация различного рода минеральных солей. Это относится и к злоупотреблению солеными, копчеными, жареными продуктами, мясными консервами и др. В механизме раз-

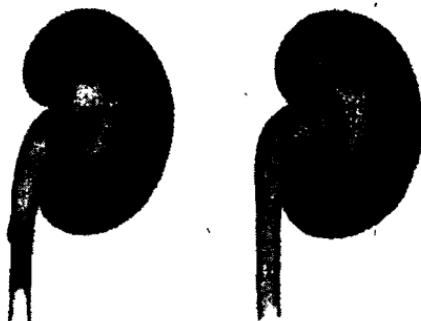


Рис. 5. Камни в почках

вития мочекаменной болезни большая роль принадлежит инфекциям мочевыводящих путей, травмам почек, их врожденным дефектам. Различные соли, из которых в дальнейшем образуются камни, легче выпадают в осадок в органах мочеотделения, если последние страдают хроническими воспалительными процессами. Кроме того, камни в почках и нижележащих отделах мочевыводящих путей могут образовываться при длительном лечении сульфаниламидными препаратами.

Камни в почках или мочеточниках могут быть единичными и множественными. Размеры их варьируют в широких пределах. Они могут быть величиною с булавочную головку, небольшую горошину, с грецкий орех и даже больше. Их поверхность может быть ровной или бугристой, с заостренными краями, что может травмировать ткани и органы, приводя к появлению крови в моче.

Чаще всего мочекаменная болезнь встречается у людей зрелого возраста (от 20 до 50 лет).

Клиническая картина заболевания отличается своей высокой вариабельностью. Многое зависит от того, в каком именно отделе мочевыводящих путей находятся камни. Болезнь может протекать в течение ряда лет скрыто и обнаружиться лишь при случайном рентгенологическом обследовании. Если камней в почечных лоханках мало и они невелики по размеру, то боли в поясничной области могут не проявляться либо ощущаться в виде ноющей, тянущей боли, которая усиливается при физической нагрузке и особенно при тряске.

Многие больные считают, что появившиеся в поясничной области боли связаны с остеохондрозом (радикулитом), и не обращаются к врачу, пользуясь домашними методами лечения.

Камень в почечной лоханке или мочеточнике дает о себе знать нередко тогда, когда он препятствует оттоку мочи из почечной лоханки. В таких случаях боли проявляют себя почечной коликой. Она, так же как и жел-

чнокаменная колика, протекает весьма выражено, вплоть до того, что, как говорят больные, «в пору лезть на стенку». При таком обострении, наряду с приступообразными болями, появляется тошнота, нередко рвота. На лбу выступает холодный липкий пот. Наблюдается подъем температуры. При осмотре живот болезнго вздут, больной ведет себя беспокойно, не может без крика переносить боль.

Чтобы уменьшить проявление почечной колики и утихомирить боль, страдающий почечнокаменной болезнью принимает удобное для себя положение. В момент выхода камня из почки боли резко усиливаются. Они отдают в паховую область, одновременно при этом возникают частые позывы к мочеиспусканию.

Главным в диагностике почечнокаменной болезни является рентгенологическое обследование с применением контрастных веществ. В межприступном периоде заподозрить почечнокаменную болезнь можно, если сзади на область почек пожать руку ладонью к спине, а кулаком второй руки постукивать ритмично, с небольшим усилием по подложенной до этого руке.

Что же делать, если у вас развился приступ почечнокаменной болезни?

Конечно, прежде всего, следует вызвать «скорую помощь» или пригласить на дом рядом живущего медицинского работника. Вам будет сделан обезболивающий укол, а также, при необходимости, введены другие препараты. Но ни в коем случае самостоятельно применяйте имеющиеся в вашей домашней аптечке обезболивающие лекарства! Дело в том, сильные боли в брюшной полости могут наблюдаться при многих острых болезнях, например при аппендиците, внематочной беременности и др. Такого рода боли могут развиться и при инфаркте миокарда (при их иррадиации в живот). Также нельзя принимать горячие ванны. Ведь тактика лечения, если у вас появились боли от других заболеваний, может быть совершенно иной. Нередко острый приступ требует хирургического вмешательства.

И только в случае, если приступы почечнокаменных коликов у вас происходили неоднократно, можно воспользоваться отвлекающими препаратами, в том числе тепловыми.

Как уже говорилось, камни могут вызывать раздражение и воспаление оболочек почек, мочеточников, мочевого пузыря. При физической нагрузке, ходьбе камни могут поранить мочевыводящие пути, что иногда приводит к кровотечениям. Камни нередко затрудняют естественный отток мочи и больному приходится для облегчения мочеотделения принимать вынужденную позу, делать это чаще в лежачем или полулежачем положении. Иногда камни могут привести к полному прекращению выделения мочи. А это, в свою очередь, может вызвать такое грозное осложнение, как уремия, т. е. отравление организма продуктами мочи.

Проводимое урологами (или нефрологами) лечение почечнокаменной болезни заключается в следующем (оно, как правило, проводится комплексно): сочетание оперативного, инструментального и консервативного (медикаментозного) методов.

Камень из почки (или мочевых путей) больного удаляют как с помощью применения энергии ударной волны, инструментов, так и непосредственно при хирургическом вмешательстве.

Оперативное лечение проводится при осложненном течении болезни, приводящем к нарушению функции почки и верхних мочевыводящих путей, сморщиванию почки, что проявляется специфической симптоматикой. В этих случаях консервативное лечение бесперспективно. После удаления камня больным проводится соответствующая медикаментозная терапия, направленная на профилактику рецидива болезни, в том числе и роста камня, если в почке остались его фрагменты.

Медикаментозная терапия состоит, прежде всего, из общеукрепляющих мероприятий, диетического питания, медикаментозного, физиотерапевтического и санаторно-курортного лечения.

Применение тех или иных лекарств при мочекаменной болезни направлено на активизацию функции почек (при небольших размерах камней) с целью добиться их самостоятельного отхождения из организма. Врачи предпринимают попытки растворения камней. Применяются лекарства для борьбы с инфекцией органов мочевыделения.

При наличии небольших камней (до 0,5 см в диаметре), имеющих тенденцию к самостоятельному отхождению, применяются медикаменты группы терпеноидов (энатин, ависан, цистенал и др.), оказывающие спазмолитический, бактериостатический и седативный эффект.

Большое значение имеют профилактические мероприятия по купированию возможных или уже развившихся колик. Такое лечение заключается в назначении тепловых процедур (горячая ванна, грелка), которые сочетают с инъекциями болеутоляющих и спазмолитических медикаментов (платифиллин, диклофенак, атропин, трамадол и др.).

Контроль за эффективностью лечения в первый год после диагностики почечнокаменной болезни или проведения оперативного лечения осуществляется 1 раз в 3 месяца. Этот контроль состоит в проведении ультразвукового исследования (УЗИ), биохимического анализа крови и мочи. При наличии очагов инфекции назначается соответствующая антибактериальная терапия.

Широко при лечении почечнокаменной болезни используются взятые на вооружение у народной медицины мочегонные травы.

А народная медицина при почечнокаменной болезни рекомендует следующие средства:

❖ *Хвощ полевой.* Приготовить настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день после еды.

❖ *Лимон.* Употребляемые в пищу лимоны способствуют растворению камней.

❖ *Спорыш*. Приготовить настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

❖ *Репа*. 1 столовую ложку измельченного корнеплода варить 15 минут в 1,5 стаканах воды. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при почечных коликах.

❖ *Пастушья сумка*. Приготовить отвар: 3 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

❖ *Горох*. При камнях в почках народные целители издавна рекомендуют своим пациентам есть незрелые плоды гороха. Кроме того, можно приготовить настой, для чего 2 столовые ложки измельченного сырья (стручков и травы) заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Процедить и выпить весь настой в течение дня.

❖ *Смородина черная*. Приготовить настой: 3 столовые ложки сухих листьев на 2 стакана кипятка. Заваривать как чай и пить в течение дня.

❖ *Лен*. Приготовить слизь: 3 чайные ложки семян залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3–4 часа, помешивая. Принимать перед сном. Или: семена льна принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день, запивая молоком.

❖ *Хвощ полевой*. При появлении симптомов почечной колики примите теплую ванну, с добавлением нескольких стаканов отвара хвоща полевого. Полезно также выпить 1 стакан этого отвара перед принятием ванны. После ванны лечь в постель и положить на живот припарки, а внутрь принимать каждые 2 часа по 1 столовой ложке редьки черной с медом.

❖ *Петрушка*. Приготовить настой: по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней растения (свежего) залить 1 стаканом кипятка и, укутав, настоять 2–3 часа. Процедить и принимать по 1 стакану в день в 3 приема (небольшими глотками за 1 час до еды).

❖ *Плющ обыкновенный*. Приготовить настой: 1/2 чайной ложки листьев настаивать в течение 1 часа в 1 стакане холодной воды (кипяченой). Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

❖ *Сосна*. Приготовить настой: 1 столовую ложку почек залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 1–2 столовых ложек 3–4 раза в день (действует как хорошее мочегонное средство).

❖ *Лавр благородный* (рецепт старого знахаря). Приготовить настой: 5 г (примерно 15 штук) листа залить 300 мл воды, довести до кипения и дать 5 минут покипеть. Потом залить в термос и настаивать в течение 4–5 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке в течение дня, пока не закончится лекарство. Это средство не только выгоняет камни из почек, но и снимает спазмы, вызывает аппетит и нормализует работу желудка. На следующий день приготовьте новый раствор лавра и принимайте его так же. Курс лечения 3 дня. После этого сделайте перерыв на 2 недели. И снова повторите 3-дневный курс.

❖ *Герань*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня.

❖ *Береза*. Приготовить настой: 1 чайную ложку почек заварить в 100 мл кипятка. Принимать лекарство в течение дня. Применяется как мочегонное средство.

❖ *Аир.* Корень и корневище измельчить. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

❖ *Приготовить сбор:*  
кукурузные рыльца;  
створки плодов фасоли;  
лист толокнянки.

Всего взять поровну. 40 г смеси залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Полученный отвар процедить и выпить за один день в 6 приемов (как мочегонное).

❖ *Кипарис.* Приготовить отвар: 2 столовые ложки измельченных корней кипятить в 600 мл воды 10–12 минут в закрытом виде. Процедить и принять весь отвар за день в 5–6 приемов.

❖ *Приготовить сбор:*  
листья зверобоя продырявленного — 3 столовые ложки;  
листья толокнянки обыкновенной — 5 столовых ложек;  
листья полыни обыкновенной — 4 столовые ложки;  
трава хвоща полевого — 4 столовые ложки;  
семена моркови культурной — 5 столовых ложек;  
семена укропа огородного — 3 столовые ложки.

3 столовые ложки сбора парят ночь в 600 мл кипятка плотно закрытыми. Утром кипятят 5–7 минут, процеживают, отжимают и принимают по 1/2 стакана 4 раза в день. Детям давать в той же дозе;

❖ *Приготовить сбор:*  
трава горца птичьего (спорыша) — 10 столовых ложек;  
трава золотой розги (золотарника) — 10 столовых ложек;  
трава хвоща полевого — 7 столовых ложек;  
трава вереска обыкновенного — 8 столовых ложек;  
молодые листья березы (или ее почки) — 7 столовых ложек;

корни зори лекарственной (любистока) — 10 столовых ложек;

корневища пырея ползучего — 10 столовых ложек.

4 столовые ложки сбора кипятят 10–12 минут в 1 л воды, настаивают 1 час, процеживают, отжимают и выпивают весь отвар за день равными порциями за 8–10 приемов. Детям дают лекарство в той же дозе;

❖ *Голуби дикие*. Помет этих птиц растереть в порошок, смешать с уксусом, медом, сделать пилюли величиной с горошину и принимать по 5–6 штук 3–5 раз в день.

❖ *Приготовить состав*: ягоды земляники дикой и ягоды черники, взятые поровну и смешанные с пчелиным медом, едят досыта в течение 2–3 недель. Смесь едят 3–4 раза в день, запивая отваром травы горца птичьего (10 столовых ложек на 1,5 л воды, кипятят 7–10 минут) в теплом виде. Детям дают есть ягоды досыта и запивать отваром травы спорыша только по желанию больного ребенка, но не менее 2 стаканов в день. Курс лечения — 3–4 недели.

❖ *Молоко*. Рекомендуется 2 раза в день принимать по 1 стакану молочной сыворотки.

❖ *Лук*. Измельченный лук (200 г) заливают белым вином (500 мл) и настаивают в течение 10–14 дней в темном месте при комнатной температуре. После настаивания жидкую часть отфильтровывают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Лечение болезни заключается в проведении нескольких 3-недельных курсов с 1–2-недельными перерывами.

❖ *Огурец*. Симптомы недуга ослабляются при употреблении внутрь измельченных плодов огурца или его отжатого сока. Дозировка произвольная: от 5 столовых ложек до 1 л сока в день. При этом слабительное действие огурца отличается мягкостью.

❖ **Яблоки.** Для приготовления лекарственной формы кожуру яблок высушивают, истирают в порошок, а затем 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, лучше утром натощак и вечером перед сном.

❖ **Шиповник.** Приготовить лекарство: 4 столовые ложки корней шиповника кипятят 12–15 минут в 1,2 л воды, настаивают 2–3 часа, процеживают и принимают по 1 стакану 3–4 раза в день (при всех видах камней в почках и мочевом пузыре). Детям дают по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели.

### ТУБЕРКУЛЕЗ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Это заболевание всегда является вторичным процессом, возникающим чаще всего вследствие туберкулеза почки, значительно реже — в результате распространения инфекции из других очагов, обычно из половых органов.

При туберкулезе почки процесс в мочевом пузыре начинается с очагового покраснения (гиперемии) в области устья мочеточника, высыпания туберкулезных бугорков, их изъязвления с образованием глубоких рубцов. При этом стенки мочевого пузыря утолщаются, замещаются рубцовой (нерабочей) тканью, вследствие чего происходит сморщивание мочевого пузыря, нарушаются замыкательный механизм устьев мочеточника.

Основным симптомом туберкулеза мочевого пузыря является нарушение мочеиспускания. Частота его постоянно увеличивается, оно становится болезненным, сопровождается выделением гноя (пиурия) и крови (гематурия). Емкость мочевого пузыря постепенно уменьшается.

Решающее значение в диагностике этого заболевания имеет обнаружение в моче туберкулезных бактерий. Цистоскоция позволяет уточнить выраженность анатомических повреждений органа (наличие туберкулезных бугорков, язв, рубцов).

Таким образом, человеку, у которого появились симптомы цистита, следует, особенно если излечения не наступает в первую неделю, обратиться к врачу, который, проведя дифференциальную диагностику, распознает истинную причину заболевания, исключит не только туберкулезное поражение мочевого пузыря, но и различного рода опухоли.

Лечение туберкулеза мочевого пузыря заключается в назначениициальному противотуберкулезных препаратов (по усмотрению фтизиатра), витаминов, общеукрепляющих и иммуностимулирующих средств, а также санаторно-курортного лечения.

При резко выраженному нарушении мочеиспускания, болезненности при отхождении мочи дополнительное назначают местное лечение, заключающееся в инстилляции в мочевой пузырь стерильного рыбьего жира и других растворов, электрофорез (чаще дикаина) на область больного органа с целью уменьшения болевого симптома. При рубцовом сморщивании мочевого пузыря прибегают к пластике органа.

В дополнение к назначенному врачом лечению народная медицина рекомендует следующие противотуберкулезные средства:

❖ *Кукурузные рыльца*. Смешать с леденцовым сахаром: кукурузные рыльца — 60 г, сахар — 60 г. Эту смесь заливают кипятком и настаивают 30 минут. Пьют вместо чая. Курс лечения — 10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют. В течение года рекомендуется провести 6 курсов лечения.

❖ *Кумыс*. Является одним из самых надежных, старых и проверенных средств, нередко приносящих излечение больным туберкулезом. Пьют его в произвольных дозах.

❖ Приготовить состав:  
белая редька — 1 кг;  
груша желтая — 1 кг;

имбирь сырой — 250 г;  
сгущенное молоко — 250 г;  
мед — 250 г;  
коньяк — 50 мл.

Очистить и измельчить редьку, имбирь и грушу, выбросить семечки, выжать сок. Кипятить без воды 15 минут, добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать. Принимать это снадобье по 50 мл 3 раза в день. Как уверяют знахари, это лекарство излечивает туберкулез только при длительном применении;

❖ *Желтки куриных яиц* (старинный рецепт). В первый месяц лечения съедать в день до 50 желтков, во второй и третий месяцы — до 75, в течение четвертого месяца съедать ежедневно до 100 куриных желтков в день. На пятом месяце количество желтков может быть уменьшено до 40 в день, на шестом — 25–30. К шестому месяцу обычно выздоравливают самые безнадежные больные.

❖ *Приготовить сбор:*

трава фиалки трехцветной — 10 столовых ложек;  
трава череды трехраздельной — 10 столовых ложек;  
трава чистотела обыкновенного — 4 столовые ложки;  
трава паслена сладко-горького — 3 столовые ложки;  
плоды овса посевного — 10 столовых ложек.

1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день;

❖ *Лимон*. Для приготовления снадобья берут 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и помещают в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца заливают свежевыжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы им покрывались все яйца. Горловину емкости обвязывают марлей и ставят в сухое прохладное место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия

защищает яйца от порчи и способствует полноценному переходу микроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно дополнительно обернуть темной бумагой.

Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начинает постепенно растворяться, полностью переходя в раствор за 5–8 дней. По завершении растворения в посуду добавить 1 стакан жидкого липового меда и около 3/4 стакана коньяка и размешать. Полученное лекарство взрослые принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день в течение дня после еды. Хранят лекарство в емкости из темного стекла в темном прохладном месте;

❖ *Приготовить сбор (старинный рецепт):*

алоэ (измельчить) — 1 стакан;  
прованское (оливковое) масло — 200 г;  
березовые почки — 150 г;  
липовый цвет — 50 г;  
липовый мед — 1,2 кг;  
вода — 2 стакана.

Растопите в кастрюле мед, добавьте в него алоэ и хорошо прокипятите. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить их 1 минуту. Выжав сок, слить его из березовых почек и липового цвета. Когда мед остынет влейте в него сок. Смесь разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением смесь обязательно взбалтывать. Принимать это снадобье по 1 столовой ложке 3 раза в день;

❖ *Черемуха.* Приготовить настой: 1 столовую ложку листьев или цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать в горячем виде как чай.

❖ *Шелковица черная.* Приготовить отвар: 1,5 чайной ложки коры ствола на 300 мл воды, варить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

❖ *Кедр.* Молоко, выжатое из кедровых орехов, регулярно вводить в свой рацион.

❖ *Золотой ус.* Для приготовления лекарства смешайте свежеприготовленную растительную кашицу (из боковых побегов и крупных листьев) с жидким медом в пропорции 1:1. Хранить эту смесь надо в сухом и прохладном месте.

Принимать снадобье по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Продолжительность курса лечения — по показаниям.

### Опухоли мочевого пузыря

Опухоли мочевого пузыря обычно представлены либо папилломой, либо раком.

#### *Папиллома*

Папиллома, или сосочковый полип, относится к доброкачественным опухолям. Причиной ее образования являются вирусы. Кстати, папилломавирус, даже если опухоль расположена не в мочевом пузыре, обнаруживается в моче. При этом заболевании стенки мочевого пузыря покрыты сосочковыми разрастаниями. Следует подчеркнуть, что клинически папилломатоз проявляет себя как злокачественное заболевание.

Основным симптомом папилломатоза мочевого пузыря является выделение крови с мочой.

Диагностика заболевания не представляет затруднений. Оно выявляется обычно при цистоскопии.

Лечение папилломатоза состоит в электроагуляции, электрорезекции или цистектомии (т. е. удаление опухоли хирургическим путем).

Из народных методов лечения этого недуга можно порекомендовать следующие:

❖ Приготовить смесь:

1. Измельченные корневища с корнями горца знойного. Суточная доза — 100 г.

2. Измельченные корневища лопуха паутинистого. Суточная доза — 100 г.

3. Измельченные корни и трава чистотела. Суточная доза — 100 г.

4. *Нафталин*. 1 чайную ложку нафталина растворить в 1 стакане теплой святой воды, охладить и принимать по 1 столовой ложке на прием в течение дня. Обязательно соблюдать дозировку!

Эти лекарства смешать и 4 столовых ложки смеси настаивают ночь в 1 л воды, плотно закрыв. Утром кипятят до тех пор, пока не выкипит половина жидкости. Процедить (если выкипело больше половины жидкости, доливают кипятком до 500 мл). Принимают по 50 мл 3–5 раз в день за 15–20 минут до еды.

❖ *Прополис*. 20 минут жевать шарик прополиса величиной с плод вишни, сглатывая слюну. Прополис не глотать, а после жевания хранить в коробочке до следующего приема. По мере сосания прополис будет медленно растворяться во рту и через 7–10 дней станет величиной с горошину, которая рассыплется во рту, как порошок. Его надо проглотить и начать сосать новый шарик прополиса. После 2–3 недель приема этого лекарства делают перерыв 5–7 дней. Затем прием продолжают.

Это средство эффективно не только при папилломатозе, но и при полипах, лейкозе, лимфосаркоме, раке желудка.

В перерыве приема отвара и прополиса пьют чай из травы душицы из расчета 1 столовая ложка сырья на 250 мл кипятка. Настаивать 25–30 минут плотно закрытым. Процедить и пить весь напар глотками в течение дня. Этот чай очищает кровь и действует как успокаивающее средство, улучшающее сон.

Принимают также по 1 стакану отвара льняного семени из расчета 1 столовая ложка сырья на 500 мл воды. Кипятят 3–5 минут и выпивают для выведения радионуклидов из организма при лечении лучевой тера-

пией. Это средство хорошо укрепляет иммунную систему, которая при опухолях заметно ослаблена.

❖ *Приготовить сбор:*  
порошок березового гриба чаги — 50 г;  
порошок корневища горца змеиного — 50 г;  
порошок травы с корнями чистотела большого — 50 г.

Смешивают порошок корней со светлым или белым медом до получения однородной массы, использовав 1 л меда. Завариваются как чай: 1 столовую ложку травы душицы на 1 стакан кипятка, настаивают 1 час. Принимают по 1 чайной ложке смеси порошков с медом, запивая 1 стаканом отвара льняного семени 3–5 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Затем делают перерыв в 7 дней, во время которого продолжают прием отвара льняного семени по 1 стакану 3 раза в день и глотками пьют чай душицы по 1 стакану в день. Первый стакан напара душицы выпивают глотками в первый день приема смеси порошков корней с медом. В течение всего периода жевать и сосать прополис (как было указано выше).

Пища должна быть такой, чтобы не было запоров.

## Рак

У мужчин рак мочевого пузыря занимает пятое место, а у женщин — шестнадцатое среди других опухолей мочевыводящей системы. Излюбленной локализацией злокачественного процесса является область мочепузырного треугольника, устья мочеточников и шейка мочевого пузыря.

Из факторов, способствующих возникновению рака мочевого пузыря, можно перечислить следующие: курение, задержка мочи у страдающих аденоомой предстательной железы, хронические воспалительные процессы, действие на мочевой пузырь некоторых вредных веществ (продукты переработки нефти, анилин и др.).

Клинически рак мочевого пузыря отличается довольно медленным течением. Обычно на его фоне развиваются пиелонефрит, хроническая почечная недостаточность со своей довольно выраженной симптоматикой. При анализе мочи в ней под микроскопом находят эритроциты, лейкоциты. Может наблюдаться и видимое выделение крови с мочой.

Хирурги при лечении рака мочевого пузыря могут предложить больному удаление этого органа, а также использовать электрорезекцию, коагуляцию, включая лазерную. Роль лучевого лечения, системной химиотерапии и иммунотерапии при лечении этого заболевания остается проблематичной.

Из народных, вспомогательных методов лечения рака мочевого пузыря используют следующие средства:

❖ *Мухомор.* Набить 3-литровую банку шляпками гриба, залить водкой и закопать в землю так, чтобы ультрафиолетовые лучи воздействовали на содержимое. Настаивать 30 дней, затем процедить и поставить в холодильник. Принимать полученную настойку по 1 капле 3 раза в день в течение 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней (каплю настойки растворить в кипяченой или талой воде). Постепенно, изо дня в день, дозу лекарства увеличивать на 1 каплю и дойти до 10 капель на прием.

❖ *Ноготки лекарственные (календула).* Приготовить настой: 2 чайные ложки цветков на 2 стакана воды (суточная доза). Или аптечную настойку календулы принимать по 30–40 капель 3 раза в день. Это средство снимает раковую интоксикацию, улучшает сон и общее состояние организма.

❖ *Приготовить сбор:*

чистотел большой — 2 части;

трава крапивы двудомной — 2 части;

тысячелистник обыкновенный — 3 части;

корень лопуха большого — 4 части.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе 6–8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Средство используется для профилактики метастазирования после проведенной операции.

❖ *Приготовить состав:*

перга (пчелиный хлеб) — 5–7 столовых ложек; мед светлых тонов, светло-желтый — 400–450 г.

Все смешивают, растирают до получения однородной массы и принимают по 1 десертной ложке 1 раз в день за час до еды, запивая натуральным козьим или коровьим молоком (при отсутствии перги ее можно заменить цветочной пыльцой). Курс лечения — до значительного улучшения состояния или выздоровления.

❖ *Старинный рецепт.* Плоды овса в шелухе засыпать до половины в 4–5-литровую эмалированную (без сколов и царапин) кастрюлю, залить доверху водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне не менее 1 часа, быстро процедить, отжать и высыпать в отвар по 1 стакану цветков василька синего и календулы, плотно закрыть, укутать и настаивать ночь. Утром подогреть на водяной бане 10 минут, процедить, всыпать стакан льняного семени, плотно закрыть и настаивать не менее часа. Принимать лекарство теплым по 1 стакану 5–7 раз в день в течение 2 недель.

❖ *Приготовить сбор:*

болиголов пятнистый (молодые и измельченные листья) — 1 стакан;

русская водка хорошего качества или 72%-ный спирт — 2 стакана.

Измельченные листья болиголова залить 2 стаканами водки, плотно закрыть и настаивать 12–14 дней в темном месте. Процедить и принимать начиная с 1 капли в день на 100 мл холодной воды за час до приема пищи. Принимают лекарство утром. Первый день — 1 каплю на 100 мл воды, второй день — 2 капли, тре-

тий день — 3 капли и так до 40 капель. Не увеличивать предписанные дозы!

Настойку надо принимать с водой, так как известно, что чем больше воды, тем мягче ядовитое лекарство воспринимается организмом. Поэтому на 12 капель берут 100 мл воды, от 13 до 25—150 мл, а остальные дозы болиголова призывают на 200 мл воды.

Если при приеме по возрастающей дозы настойки болиголова (при дозах 25—30 капель) появятся признаки отравления (тошнота, позывы к рвоте, головокружение, слабость и т. д.), то прекращают наращивание и начинают снижение до 1 капли. Если же появляются какие-либо воспалительные процессы, ухудшится общее самочувствие, прием настойки прекращают и пьют слабый раствор марганцовки на молоке, а потом снижают дозу болиголова до 1 капли.

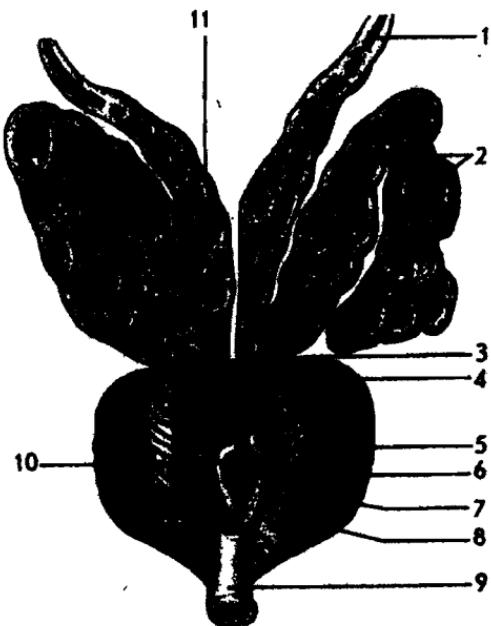
### Простатит

Эта болезнь — частый спутник цистита у взрослых мужчин. В свою очередь, хорошо не пролеченный простатит может быть причиной развития цистита. Поэтому следует активно заниматься лечением своего второго сердца.

Простатит — воспаление предстательной железы (рис. 6) (второго «сердца» мужчины), играющей важную роль в его детородной функции. Чаще всего развивается хронический простатит, который является, как правило, исходом невылеченного острого.

В начале заболевания какие-либо жалобы у мужчин отсутствуют. Но со временем чаще начинает отмечаться слипание губок мочеиспускательного канала (его выходного отверстия). Больные отмечают небольшое количество нитей в моче, что и заставляет их обратиться к врачу (урологу).

В других случаях больные жалуются на зуд в мочеиспускательном канале, в заднем проходе, в промежности, в области почек, в яичках, бедрах. Отмечают боль-



**Рис. 6. Семенные пузырьки. Предстательная железа.**  
**Семенные пузырьки и ампулы семявыносящих протоков**  
**вскрыты. Часть предстательной железы удалена**  
**и вскрыт мочеиспускательный канал**  
**(предстательная часть). (из Р.Д. Синельникова):**

1 — семявыносящий проток, 2 — семенной пузырек, 3 — выделятельный проток, 4 — семявыбрасывающий проток, 5 — предстательная часть мужского мочеиспускательного канала, 6 — предстательная железа, 7 — предстательная маточка, 8 — семенной холмик, 9 — перепончатая часть мочеиспускательного канала, 10 — устье семявыбрасывающего протока, 11 — ампула семявыносящего протока

ные и неприятные ощущения в перечисленных частях тела. Эти жалобы носят непостоянный характер, но периодически дают о себе знать. Могут учащаться позывы на мочеиспускание, особенно по ночам. По окончании акта мочеиспускания остаются неприятные ощущения, стимулирующие к продолжению мочеотделения.

Последняя порция мочи стекает медленно, по каплям, что объясняется ослаблением тонуса мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

Моча прозрачна, с примесью нитей слизисто-гнойного характера. При длительно протекающем хроническом процессе моча становится мутной.

Специалисты при лечении простатита применяют следующее лечение. Больным с острым воспалительным процессом рекомендуется постельный режим, диета с исключением острой, раздражающей пищи. При обострении болезни назначают интенсивную терапию антибиотиками широкого спектра действия в сочетании с теми или иными сульфаниламидными препаратами. Для уменьшения болей применяют свечи с белладонной, анестезином и аналогичными другими препаратами, которые уменьшают не только болезненные проявления, но и болезненные позывы на мочеиспускание. С этой же целью применяют и тепловые процедуры в виде согревающего компресса на промежность, грелки, горячие сидячие ванны (с температурой воды до 38–40 °C), горячие микроклизмы (50 мл воды температуры 39–41 °C). С целью регулярного опорожнения кишечника назначают слабительные лекарства.

При остром простатите прогноз, как правило, благоприятный, если, разумеется, лечение начато своевременно и проводится активно. В противном случае болезнь переходит в хроническую форму.

Лечение хронического простатита осуществляется комплексно и складывается из общеукрепляющей и антибактериальной терапии (особенно в период обострения болезни). Эффективным средством для рассасывания инфильтративных очагов считается фермент лизаза.

Лекарственное лечение сочетается с местными физиотерапевтическими процедурами (массаж предстательной железы, горячие сидячие ванны, горячие микроклизмы с антипирином и ромашкой, ректальная диатермия, лазеротерапия, грязевые ректальные тампоны

и трусы). Грязевое лечение весьма желательно сочетать с другими процедурами, проводимыми в условиях санаториев.

В последнее время при лечении хронического простатита с успехом применяют ультразвуковые воздействия и рефлексотерапию (иглоукалывание, лазерную акупунктуру). Врачи рекомендуют своим пациентам придерживаться диеты с исключением спиртного и острой пищи, а также соблюдать активный двигательный режим.

Народная медицина в дополнение к этим назначениям рекомендует свои препараты:

❖ *Каштан конский*. Приготовить настойку: 25 г измельченной коричневой кожуры каштана залить 250 мл спирта и настаивать в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать по 25–30 капель 3 раза в день.

❖ *Лещина (орех лесной, фундук)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченной еще зеленоватой коры лещины и 3 измельченных корня петрушки залить 1 л кипятка и варить в закрытой посуде на малом огне 20 минут, процедить. Пить вместо воды в течение дня.

❖ *Береза*. При затрудненном мочеиспускании (дизурии) смешать 30 г листьев березы, 3 столовые ложки меда, 1 л белого вина и кипятить на медленном огне 15 минут. Процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день после еды.

❖ *Приготовить состав*: взять в равных частях по весу листьев березы, лещины, траву хвоща полевого. 4 столовые ложки измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–7 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца при хроническом простатите.

❖ *Осина*. Приготовить настой: 1 чайная ложка почек на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50–100 мл 2–3 раза в день. При болезненном мочеиспускании лучше принимать настойку: 50 г почек осины, 50 г свежих листьев и 100 г коры ветвей на 500 мл 70%-ного спирта настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день.

❖ *Груша обыкновенная*. Приготовить настой: 30 г цветков залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 10 минут. Принять в течение дня 5 стаканов через равные промежутки времени (эффективно при остром простатите).

❖ *Ива*. Концевые ветки взять в количестве 1 столовой ложки, мелко настругать и заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

плоды шиповника — 10 частей;  
плоды боярышника — 10 частей;  
трава сушеницы топяной — 5 частей;  
соцветия ромашки аптечной — 4 части;  
цветки таволги вязолистной — 4 части;  
листья березы — 3 части;  
листья брусники — 3 части;  
листья кипрея — 3 части;  
корни одуванчика — 3 части;  
трава спорыша — 3 части;  
трава донника лекарственного — 2 части;  
листья грушанки — 2 части.

2 полные столовые ложки измельченной смеси залить с вечера 500 мл кипятка, настаивать, укутав, ночь, процедить. Принимать теплым по 5–8 стаканов в день. Весной этот сбор лучше настаивать на свежем березовом соке, доведя до кипения.

❖ *Лук.* При остром простатите заварите луковую шелуху кипятком (можно даже немного проварить). Настоять, профильтировать и выпить в таз с теплой водой, после чего можно принять сидячую ванну. Обычно бывает достаточно 2–3 ванночек, но при запущенных формах болезни их количество увеличивается.

❖ *Сметана* (старинный рецепт). Если систематически включать в суточный пищевой рацион молодые листочки петрушки, политые сметаной, то такое блюдо окажет благоприятное влияние на предстательную железу. Знахари уверяют, что такой рецепт постепенно излечит воспаление предстательной железы и окажет стимулирующее действие на половую функцию.

❖ *Приготовить сбор:*

лист бадана — 10 г;

трава спорыша — 10 г;

трава одуванчика — 10 г;

корневище солодки — 10 г;

трава воробейника лекарственного — 15 г;

трава окопника — 12 г;

трава лещины — 10 г;

лист каштана — 10 г;

трава дымянки лекарственной — 8 г;

створки фасоли — 12 г.

1 столовую ложку смеси залить 500 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема (между приемами пищи). Курс лечения — 25 дней. Через 3 недели курс лечения повторить;

❖ *Приготовить сбор:*

трава паслена черного;

плодоножки вишни;

цветки гаволги вязолистной.

Всего взять поровну. 2 столовые ложки смеси залить 700 мл кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня.

## **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Это доброкачественное образование предстательной железы.

Симптомами этого недуга являются: нарушение мочеиспускания (дизурия) с задержкой мочи в мочеиспускательном канале, ослабление струи, а также задержка мочи в мочевом пузыре, из-за чего больному приходится часто мочиться. Нижнее белье из-за этих симптомов обычно бывает влажным, с запахом мочи.

В развитии заболеваний выделяют 4 стадии. В первой стадии у пациентов нарушения акта мочеиспуска выражены нерезко. Во второй стадии мочеиспускание учащается, становится более болезненным. Поводительный позыв ведет к недержанию мочи. В третьей стадии уже наблюдается хроническая задержка мочи. Отмечается расширение мочеточников и почечной лоханки, в результате чего нарушается функция почек. И наконец, в четвертой стадии болезни появляются симптомы интоксикации организма из-за отравления токсическими продуктами обмена веществ. Вот почему лечить заболевание нужно как можно раньше.

Для лечения аденомы предстательной железы рекомендованы следующие препараты:

❖ *Каштан.* 25 г измельченной коричневой коры плодов залить 250 мл спирта, настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 40–50 капель 2 раза в день.

❖ *Приготовить состав:* по 2 столовые ложки травы паслена черного, плодоножек вишни, цветков таволги вязолистной залить 700 мл кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня.

❖ *Приготовить сбор:*  
петрушка;  
корень пырея;  
цветущие верхушки пустырника;

цветки терновника;  
цветки боярышника;  
почки тополя черного;  
корни спаржи.

Всего взять поровну. 2 столовые ложки смеси заварить 500 мл кипятка и настоять 12 часов. Процедить. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Приготовить сбор:*  
лист бадана — 10 г;  
трава спорыша — 10 г;  
трава одуванчика — 10 г;  
корневище солодки — 10 г;  
трава воробейника лекарственного — 15 г;  
трава окопника — 12 г;  
лист лепцины — 10 г;  
лист каштана — 10 г;  
трава дымянки лекарственной — 8 г;  
створки фасоли — 12 г.

Столовую ложку смеси залить 500 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема (между принятием пищи). Курс лечения — 25 дней. Через 3 недели курс лечения повторить.

❖ *Дыня.* Если дынное семя сварить в молоке и настоять до охлаждения (1 столовая ложка семян на 1 стакан молока), то получим лекарство, облегчающее страдание больных при задержке мочи. Этим средством особо должны заинтересоваться мужчины с аденомой предстательной железы, а также больные мочекаменной болезнью.

### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Эта хроническая эндокринная болезнь чревата своими осложнениями, в том числе и со стороны органов мочевыделения. В связи с тем, что при сахарном диабете в крови и моче отмечается повышенное содержание

ние сахара (глюкозы), который является хорошей питательной средой для различных микроорганизмов, последние нередко поражают почки и их нижележащие отделы — мочеточники, мочевой пузырь.

При сахарном диабете развивается так называемая ангиопатия сосудов почек, что обусловлено в немалой степени нарушением обменных процессов и ослабленностью иммунитета. Это позволяет микробам легче проникать в мочеполовую систему, повреждая ее.

Сахарный диабет становится в последние десять-пятнадцать лет все более массовым недугом.

Главными симптомами сахарного диабета являются: выраженная жажда, сухость во рту, повышенное мочеотделение, сухость кожи, зуд. При лабораторных анализах отмечается повышенное содержание сахара (глюкозы) в крови и моче.

Существует два типа сахарного диабета: I тип — инсулинов зависимый, когда в результате абсолютной недостаточности инсулярного аппарата поджелудочной железы (ее эндокринных островков) этот гормон нерабатывается организмом, в результате чего больному ежедневно приходится вводить в инъекциях инсулин; II тип — инсулинов независимый, когда функция инсулярного аппарата сохранена, но заметно ослаблена — в этом случае больные получают антидиабетические таблетированные препараты (манинил, диабетон и их аналоги). И конечно, при том и другом типе заболевания необходимо соблюдать предписанную врачом диету.

В дополнение к антидиабетическим препаратам при лечении сахарного диабета народная медицина рекомендует следующие лекарства:

❖ *Сирень*. Приготовить настой: 20 г почек залить 1 стаканом кипятка (не кипятить!). Настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

❖ *Орех грецкий*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 1 минуту, настаивают 1 час, процежи-

вают и выпивают в течение дня. Можно также использовать перегородки от 40 орехов. Их заливают 1 стаканом воды, томят на водяной бане в течение 1 часа. Настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

листья пустырника — 10 г;  
листья земляники — 15 г;  
листья шелковицы — 20 г.

1 столовую ложку залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять в течение 1 часа. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

❖ *Береза.* Собрать почки весной, во время их набухания. Суточная доза составляет 3–4 столовые ложки на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 часов, процедить.

❖ *Осина.* Приготовить отвар: 1 столовую ложку сухой измельченной травы кипятить 30 минут на слабом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

листья черники — 1 часть;  
стручки фасоли — 1 часть;  
листья лавра — 1 часть;  
корень цикория — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

❖ *Лавр благородный.* Приготовить настой: взять 30–40 листиков на 500 мл кипятка. Довести до кипения и дать покипеть 5 минут, после чего залить раствор в термос на 3–4 часа для настаивания. Процедить и принимать утром натощак и в течение дня до еды по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

❖ **Шелковица черная.** 2 г ягод залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

❖ **Дрожжи.** 2 раза в день принимать сухие пивные дрожжи. Доза на один прием — 2 чайные ложки. Дрожжи весьма богаты витамином В<sub>1</sub>, который необходим для нормальной деятельности нервной системы (а она при диабете всегда страдает — развивается так называемая нейропатия). Кроме того, дрожжи содержат другие биологически активные компоненты.

❖ **Приготовить сбор:**  
петрушка — 300 г;  
лимонная цедра — 100 г;  
чеснок — 300 г.

Все пропустить через мясорубку, выдержать 2 недели в темном месте. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

❖ **Приготовить сбор:**  
корни лопуха — 20 г;  
створки фасоли — 20 г;  
листья черники — 10 г;  
трава чистотела — 10 г.

Смесь кипятят 5–7 минут в 1,2 л воды. Настаивают 3–4 часа, процеживают. Выпивают все за день в 6 приемов. Детям дают от 50 до 100 мл этого лекарства 3–5 раз в день в зависимости от возраста. Можно в порцию лекарства добавить 1 столовую ложку лимонного сока.

❖ **Грейпфрут.** Практикой доказано, что сок грейпфрута усиливает действие вводимого инсулина. Таким же действием обладает мякоть этого плода. Кроме того, народная медицина давно подметила, что самостоятельное значение имеют корки плодов растения. Диабетики чувствуют себя лучше, если ежедневно пьют

чай из засушенной и мелко нарубленной кожуры грейпфрута. Суточная доза — 2–3 стакана.

❖ *Сельдерей*. Принимать сок по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

❖ *Горох*. Употреблять гороховую муку по 1/2–1 чайной ложке 2–3 раза в день до еды.

❖ *Чеснок*. В стакан молока добавляют 1 чайную ложку настоя чеснока и пьют утром натощак. Для приготовления настоя 1 кг измельченного чеснока заливают в 3-литровой банке 1 л воды, закрывают кастрюльной крышкой и настаивают 3–4 недели, периодически взбалтывая. Принимают лекарство длительно, до заметного улучшения состояния и снижения уровня сахара в крови до уровня ближе к нормальному.

### КЛИМАКС У ЖЕНЩИН

Симптомы этого недуга женщин в определенном переломном возрасте нередко напоминают таковые хронического цистита, в связи с чем лечение этого недуга проводится комплексно.

Климактерический период — физиологический период перехода от половой зрелости к периоду прекращения генеративной (детородной) функции. Этот период обычно охватывает промежуток времени от 43 до 60 лет и характеризуется постепенным прекращением менструальной функции, гормональной функции яичников на фоне общих возрастных изменений организма.

Причиной наступления климакса являются изменения в гормональном обмене за счет снижения и затем прекращения функции яичников. Снижается и постепенно прекращается выработка женского гормона — эстрогена.

Клинические проявления климактерического периода у каждой женщины индивидуальны. Чаще всего женщины обращаются со своими проблемами к терапевту,

невропатологу, урологу (в связи с нарушением функции мочеотделения, выражающейся в симптомах цистита), а уже после — к гинекологу или эндокринологу.

Ранними симптомами наступающего климакса являются горячие приливы, повышенная потливость, частые головные боли, раздражительность (вплоть до развития депрессии), нарушение сна и нередко мочеотделения, так как угасание функции яичников приводит к изменениям в слизистых оболочках мочевыводящих путей, влагалища и шейки матки. В связи с этим возникают различные виды болей при мочеиспускании, потом присоединяется недержание мочи при кашле, чихании или нагрузке. Недержание мочи, тягостные симптомы в области мочевого пузыря могут прогрессировать, если не начать соответствующее лечение.

Гинекологи-эндокринологи проводят лечение климактерического недуга заместительной терапией, в которую включаются как женские, так и мужские половые гормоны в нужном соотношении между ними. Назначаются также седативные средства, сердечно-сосудистые препараты, физиотерапевтические процедуры. Такая терапия, как правило, приводит к быстрому улучшению состояния страдающих женщин — вплоть до практического выздоровления.

Народная медицина при лечении климакса издавна использует следующие лекарства:

❖ *Вероника колосовидная* (или дубравная). 1 столовую ложку сухой травы заварить 300 мл кипятка. Выпить половину этого «чая» за 10 минут до еды, а остальное — в перерывах между едой. За день надо выпить 600 мл настоя. Это лекарство хорошо помогает при головокружениях, головной боли.

❖ *Рута пахучая*. Приготовить настойку: 1 часть сока из свежих листьев растения залить 6 частями спирта и поставить на 10 дней в темное место, после чего процедить и отжать. Принимать по 15 г этой настойки в ложке воды (или на кусочке сахара) 3 раза в день.

❖ *Сирень*. Приготовить отвар: 75 г цветков залить 3 л воды и выпаривать на медленном огне до тех пор, пока не останется 1,8 л. Принимать отвар по 50 мл 3 раза в день при длительных маточных кровотечениях.

❖ *Рябина*. Приготовить настойку: 200 г свежих плодов залить 1 л водки, настоять 12 дней. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при нарушениях менструального цикла (в климактерическом периоде).

❖ *Приготовить состав*: 25 г листьев ежевики, 20 г травы ясменника, 10 г травы чабреца, 20 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы топянкой. Заваривать смесь как чай и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Хлопчатник*. Приготовить настой: 2 чайные ложки измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь. Утром процедить и принимать по 50–70 мл 3 раза в день. Лекарство хорошо помогает при нарушениях менструаций.

❖ *Кориандр посевной*. Приготовить лекарство: 100 г плодов кориандра залить 1 л сухого красного вина, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день. Это лекарство ослабляет симптомы депрессии.

❖ *Приготовить сбор*:

ромашка аптечная — 10 г;

трава тысячелистника — 10 г;

лапчатка гусиная — 10 г;

трава чистотела — 5 г.

1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 стакана в день небольшими глотками;

❖ *Береза*. Приготовить настойку: взять 96%-ный спирт в соотношении с березовыми почками 1:5. На-

стоять 7 дней в темном и теплом месте. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день. Это лекарство снимает тягостные симптомы мочевого пузыря, действуя как мочегонное.

❖ **Хмель обыкновенный.** При болезненных менструациях принимают порошок шишечек хмеля по 1 г 3 раза в день.

❖ **Маточкино молочко.** Его можно принимать в виде аптечных таблеток «Апилак» — по 1 таблетке 3 раза в день.

❖ **Иссоп лекарственный.** Приготовить настой: 1 чайную ложку мелко нарезанной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

❖ **Душица обыкновенная.** Приготовить настой: 2 столовые ложки сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде.

### Недержание мочи

Этот тягостный симптом может наблюдаться при ряде заболеваний, в том числе при климаксе и циститах. Ночное недержание мочи (энурез) обычно наблюдается у детей, но оно может быть и у взрослых, особенно у женщин, например, при патологическом климаксе. Бывает и стрессовое недержание мочи, когда непроизвольное выделение от нескольких капель до довольно большого количества отмечается при физическом или нервном напряжении, смехе, кашле, чихании.

Но чаще всего причиной недержания мочи является слабость закрывающегося отверстия мочеиспускательного канала, болезни мочевого пузыря (циститы), болезни простаты (простатиты и аденоны).

По данным медицинской статистики, до 15% женщин старше 20 лет и более 40% тех, чей возраст пере-

валил за 40, страдают этим недугом. Часто у женщин недержание мочи наблюдается во время беременности и сразу после родов.

Лечением недержания мочи занимаются специалисты своего профиля: гинеколог (или гинеколог-эндокринолог), уролог, эндокринолог, невропатолог. Своим больным они назначают соответствующие препараты (гормоны, седативные средства, физиотерапию и др.).

Народная медицина предлагает при недержании мочи следующие средства:

❖ *Укроп огородный*. Приготовить настой: 2 столовые ложки семян залить стаканом кипятка. Настоять в тепле 2–3 часа, процедить. Выпить полностью все лекарство за один прием в течение дня.

❖ *Подорожник*. Взять на кончике ножа семена и принимать их 3–4 раза в день. Еще лучшего эффекта можно достичь, если принимать семена подорожника в рюмке макового молочка.

❖ *Шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 40 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 100–200 мл 3–4 раза в день.

❖ *Кукурузные рыльца*. Приготовить настой из 1 столовой ложки сырья на 500 мл кипятка. Принимать при частых позывах к мочеиспусканию по 1 стакану 3–4 раза в день..

❖ *Пырей ползучий*. Приготовить отвар: залить 1 л кипятка 30 г корня растения и держать на водяной бане 15 минут. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день при недержании мочи, циститах, почечнокаменной болезни.

❖ *Черника обыкновенная*. Употреблять свежие ягоды в большом количестве.

❖ *Алтей лекарственный*. Приготовить холодный настой: 6 г сухих корней измельчить до порошка и залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при недержании мочи, циститах и других воспалительных заболеваниях мочеполового аппарата.

❖ *Приготовить сбор:*

трава зверобоя продырявленного;

листья бруслики — 1 часть;

листья черники — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка и оставить на ночь. Половину настоя выпивать днем за полчаса до еды, вторую половину — перед сном. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

# **ЧАСТЬ VI.**

## **ОРИГИНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТОВ И ОСЛОЖНЯЮЩИХ ИХ БОЛЕЗНЕЙ**

### **1. ПИЯВКИ**

#### **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Из летописей древних времен известно: пиявки служат человеку не менее 30 веков! Гирудотерапией (так называется наука лечения пиявками) пользовались в древние времена и в средние века нашей эры не только врачи, но и народные целители, знахари. Ими лечили больных, страдающих бронхиальной астмой, сердечными болезнями, в том числе гипертонией, болезнями желудка и кишечника, кожными недугами и болезнями мочевыделительной системы.

Выделения желез пиявок называют секретом. Полученный в конце XIX в. секрет под названием гирудин послужил исходным материалом для выделения и дальнейшего изучения других биологически активных веществ пиявок. Установлено, что вместе со слюной пиявки вводят с укусом в тело животного или человека до 100 биологически активных ферментов. Кроме гирудина, в медицине используют гепарин в качестве противосвертывающего фактора. Около 20 лет тому назад был выделен из секрета пиявок активно действующий белок — дестабилаза, который считается незаменимым при лечении некоторых глазных болезней. В организме пиявок найден и такой ценнейший компонент, как оргелаза, который способен увеличивать проницаемость стенок кровеносных сосудов, облегчая, таким образом, до-

ступ к клеткам других биологически активных соединений секрета. Конечно, список ферментов, имеющихся в организме пиявок, не ограничивается указанными веществами.

### **Механизм действия целебных ферментов пиявок**

Установлено, что пиявочный секрет обладает такими сильнодействующими эффектами, как антикоагулирующий, тромботический, гипотензивный, противоспалительный, иммуностимулирующий, бактериостатический и болеутоляющий.

Гирудин применяется для предупреждения и лечения таких серьезных заболеваний, как тромбофлебит, варикозное расширение вен, прединфарктные и постинфарктные состояния, инсульты и др.

Дестабилаза обладает противосклеротическим эффектом. Другие секреты обладают мощным антибактериальным действием, улучшающим состав крови, укрепляющим иммунные процессы, прекращающим ряд кровотечений. Секреты пиявок могут быть использованы при лечении некоторых онкологических заболеваний.

Противопоказаний для гирудотерапии немного. Это — гемофилия, гипотония, острое малокровие, гнойный тромбофлебит, запущенные злокачественные опухоли.

## **2. ПРИМЕНЕНИЕ ПИЯВОК В УРОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

### **Цистит**

Гирудологи достигли хороших результатов при лечении этого заболевания. Определены точки, на которые ставятся пиявки: на 1–2 см выше лонного сочленения по горизонтальной линии. Обычно для лечения используют 4 пиявки.

Сеанс считается законченным, когда пиявки, насытившись кровью, сами отпадают. Курс лечения циститов состоит из 3–5 ежедневных сеансов. В первые же

дни после окончания лечения больные отмечают заметное улучшение состояния: устраняются болевые ощущения, нормализуется мочеиспускание. Одним словом, восстанавливается функция мочевого пузыря.

### УРЕТРИТ

Точки приложения пиявок при этом заболевании являются линии кожи по проекции мочеточников (от поясницы до паховой области с соответствующей стороны). Количество используемых пиявок — 3–5. Обычно проводят четыре сеанса с интервалом в 2–3 дня.

Результаты лечения: устраняется воспалительный процесс в мочеточниках; восстанавливается их функция. Происходит стимуляция деятельности мочеточников.

### ПРОСТАТИТ И АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Издавна при лечении этих заболеваний использовалась гирудотерапия, притом с хорошим эффектом. Пиявки в большинстве случаев возвращали мужчинам былую силу.

Точки приложения пиявок: промежность (на 1–2 см выше анального отверстия и отступив от средней линии на 1–1,5 см с обеих сторон). Количество используемых пиявок — от 2 до 4. Курс лечения состоит из 3–5 сеансов с интервалом в 2–3 дня. При необходимости повторяют курс лечения через 2–3 месяца.

Результаты лечения пиявками: устраняются воспалительные явления в предстательной железе, улучшается ее секреторная функция. В тканях железы увеличивается количество вводимых (по назначению врача) лекарств. И конечно, улучшаются половые функции.

При постановке пиявок на промежность больного следует положить на бок, колени должны быть прижаты к животу. Больной поддерживает рукой ягодицу, находящуюся наверху, для того чтобы был свободный доступ к промежности. Как только все пиявки будут поставлены, больной может осторожно освободить руку.

### **3. ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА**

Такие продукты пчел, как маточное молочко, прополис и мед, можно использовать при лечении урологических заболеваний, прежде всего опухолей.

Все чаще появляются сообщения о том, что маточное молочко вызывает улучшение у больных, страдающих злокачественными опухолями. По мнению клиницистов, это, скорее всего, связано с радиоактивностью лекарства. Кроме того, маточное молочко активизирует обмен веществ.

С древних времен известно, что прополис обладает антимикробной активностью, а также обезболивающим эффектом. Антибактериальные свойства прополиса обусловлены входлением в него пыльцы медоносных растений. За счет такой пыльцы прополис обогащен витаминами и минеральными веществами. Доказано, что по своим обезболивающим свойствам прополис превосходит в 3–5 раз такие анестезирующие препараты, как новокайн и кокайн. Прополис в аптечной сети представлен настойкой и таблетками, которые врач назначает по соответствующим показаниям.

Мед полезен при многих заболеваниях. Давно известно, что этот продукт оказывает общеукрепляющее и иммуностимулирующее действие. В диетическом питании его рекомендуется употреблять 60–100 г в сутки.

# **ЧАСТЬ VII.**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, МАССАЖ**

### **1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК)**

Лечебная физкультура как метод лечения — использование комплекса средств физкультуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями.

Лечебная физкультура, или сокращенно ЛФК, широко применяется в системе комплексного лечения в больницах, поликлиниках, санаториях. Назначают ее и амбулаторно — после выписки больного из стационара для долечивания, предварительно проведя инструктаж. ЛФК следует рассматривать как весьма эффективное дополнительное лечебное мероприятие к основным методам — хирургическому, медикаментозному и т. п. Она является одним из методов медицинской реабилитации.

ЛФК, помимо лечебно-профилактических задач, преследует и воспитательные цели. Регулярное проведение комплекса предписанных врачом физических упражнений в больнице, поликлинике, домашних условиях развивает у больного сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, правильное отношение к закаливанию организма. ЛФК приучает пациента к регулярным занятиям физкультурой, спортом.

Противопоказаниями к проведению лечебной физкультуры являются сердечная недостаточность III степени, тяжелые нарушения ритма сердца, злокачественное течение гипертонической болезни, аневризма сердца, тромбоэмбические осложнения при сердечно-со-

судистых заболеваниях, острые лихорадочные и воспалительные заболевания, склонность к кровотечениям, злокачественные новообразования и другие заболевания и состояния, при которых активный двигательный режим противопоказан.

Широко применяется лечебная физкультура при ряде хронических заболеваний органов мочеполовой сферы.

Как показывает медицинская практика, ЛФК, и в первую очередь дыхательные упражнения (в том числе по методике А.Н. Стрельниковой), оказывает заметный эффект при таких расстройствах мочеполовой сферы (к тому же протекающих с гормональными нарушениями), как мужское бесплодие, импотенция, простатит, энурез, геморрой и другие расстройства мочевой и половой систем.

Для лечения этих расстройств показаны многие упражнения по дыхательной гимнастике.

Мы же более подробно остановимся на методике А.Н. Стрельниковой, которая в последние годы пополнилась практическими наблюдениями и принята «на вооружение» многими врачами.

Упражнения следует делать полностью обнаженными, иначе желаемого результата можно не достичь.

Главное, движения обязательно должны совпадать со вдохами. Принцип дыхания здесь тот же, что и в основном комплексе стрельниковской дыхательной гимнастики: короткий шумный (активный) вдох носом и абсолютно пассивный выдох через рот (рот широко не открывать, выдох «ходит» неслышно).

Упражнения осваивайте постепенно, переходя к выполнению следующего только убедившись, что предыдущее получается гладко, без заминок. Итак:

**Упражнение 1. «Сесть — встать!»** (рис. 7). И. п.: сесть прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Быстро сядьте на корточки, одновременно с приседанием сделайте шумный короткий вдох носом. Спина прямая, ладони упираются в колени, разведен-

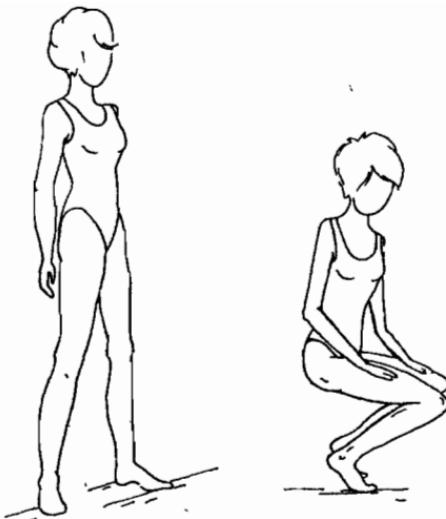


Рис. 7

ные в стороны, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола.

Затем быстро встаньте. Ноги выпрямлены, сильно напряжены, ягодицы и анус (задний проход) сжаты — вдох. Спина прямая, немного расслабленная, ноги напряжены, ягодицы и анус сжаты, руки вдоль туловища.

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) — шумный короткий вдох. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) — тоже вдох.

Присели — вдох, встали — тоже вдох. Выдох делать абсолютно свободно (пассивно) через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения.

Итак: присели на корточки — вдох, встали (по стойке «Смирно!») — тоже вдох. Спина все время прямая. Напряжены только ноги (в положении стоя); ягодицы и анус сжаты.

Упражнение делается в обычном темпоритме стрельниковской гимнастики — чуть чаще чем 1 вдох в секунду, то есть в темпе армейского шага.

Подряд (без остановки) нужно сделать 8 приседаний-подъемов с короткими шумными вдохами. Отдохнуть 3–10 секунд и снова 8 вдохов-приседаний с подъемами-вдохами (счет идет на каждое движение).

Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений. При хорошей тренировке подряд (без остановки) можно сделать 16 или 32 приседания-подъема. Затем отдохнуть 3–10 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения.

Норма: 96 вдохов-движений (6 раз по 16 или 3 раза по 32 приседания-подъема с вдохами).

**Упражнение 2. «Пружина»** (рис. 8). И. п.: сядьте на жесткий (!) стул или на табурет, ноги уже ширины плеч. Спина прямая, немного расслабленная. Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю — «поза экстрасенса».

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулаки (хватательными движениями) и одновременно резко сжимайте ягодицы и анус.

Итак, сжали одновременно ладони и анус — шумный короткий вдох (все тело в это мгновение двигается



Рис. 8

вниз — «пружина сжалась»). Ягодицы в момент вдоха тоже резко напрягаются и сжимаются вместе с анусом. Затем вернитесь в и. п. (кулаки разжаты, анус и ягодицы расслаблены, спина прямая, ненапряженная — выдох «ушел» через слегка приоткрытый рот, «пружина разжалаась», расправилась).

Снова вдох — ладони сжались (схватили воздух), тело толчком дернулось вниз, одновременно анус и ягодицы сжались. И опять вернитесь в и. п.

Сделайте подряд 4 шумных коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, ягодиц и ладоней. Затем отдохните 3–5 секунд и снова сделайте 4 вдоха-сжатия.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-сжатия (96 — «сотня») с отдыхом (паузой) 3–5 секунд после каждого 4 вдохов-сжатий.

Помните! Вдох носом и сжатие ладоней, ягодиц нужно выполнять одновременно! А выдох следует делать незаметно (пассивно) через рот после каждого вдоха-сжатия.

Упражнение «Пружина» особенно рекомендуется делать при простатите, импотенции, мужском бесплодии, энурезе, геморрое.

**Упражнение 3. «Поднятие таза»** (рис. 9). И. п.: лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки над головой. Быстро поднимите таз вверх, одновременно с этим сделайте шумный, короткий вдох носом. Опустив таз, лежа, на секунду полностью расслабьтесь — выдох «ушел» самостоятельно через едва приоткрытый рот.

В момент шумного короткого вдоха носом, поднимая таз вверх, нужно сильно сжать задний проход и ягодицы. Опуская таз, ягодицы и анус расслабляйте.

Сделайте подряд 8 шумных коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодиц и ануса. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии 3–10 секунд. Дыхание во время паузы произвольное. Сделайте еще 8 вдохов-движений и снова отдохните 3–10 секунд.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

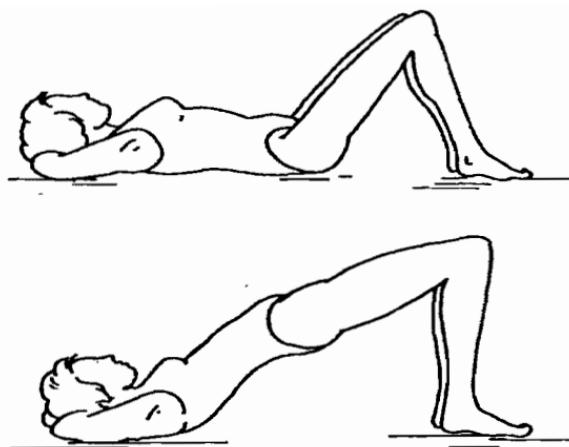


Рис. 9

**Упражнение 4. «Метроном» (рис. 11).** И. п.: лягте на спину, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны (во время выполнения упражнения колени не выпрямлять!). Быстро положите правое колено на пол к левой ноге — вдох. Возвратите согнутую в колене правую ногу в и. п. — выдох «ушел».

Затем левое колено положите на пол к правой ноге — вдох. Возвратите левую ногу в и. п. — выдох «ушел».

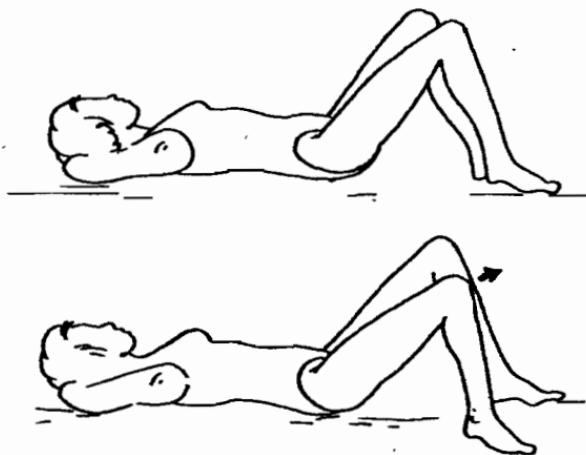


Рис. 10

## 2. МАССАЖ

Массаж — это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж является составной частью лечебной физкультуры.

Массаж как метод лечения различных заболеваний применялся уже в третьем тысячелетии до новой эры в Китае, затем в Японии, Индии, Греции. В России массаж начал внедряться в XVIII в. Сегодня массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях.

Массаж и самомассаж показаны всем здоровым людям, а также больным с различными диагнозами, в том числе при болезнях мочевыделительной системы. Противопоказано применение массажа (самомассажа) при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и наклонности к ним, болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи, гангрене, тромбозе, значительном расширении вен, трофических язвах, атеросклерозе периферических сосудов, мозговых сосудов, аневризме сосудов, тромбофлебите, воспалении лимфатических узлов, активной форме туберкулеза, сифилисе, хроническом остеомиелите, доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации (до хирургического лечения).

Мы рассмотрим лечение массажем некоторых урологических заболеваний.

Массаж урологических (и ряда гинекологических) заболеваний является прекрасным дополнением к проводимому врачом (а также народными целителями) комплексу лечения этой патологии. Обычно массаж мочевого пузыря не проводят, но, проводя массаж соседних органов, рефлекторно достигается эффект, который по-

зволяет быстрее выздоравливать больным, страдающим циститом. Противопоказаниями для проведения массажа являются острые воспалительные заболевания (поэтому при остром цистите массаж делать не рекомендуется). Чаще всего массаж показан при таких заболеваниях (ряд из которых может положительно отразиться на функции мочевого пузыря или даже вызвать в нем обратное развитие воспалительного процесса), как хронические уретрит, простатит, женские болезни малого таза.

Массирование больных органов следует доверять специалисту.

### **МАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ УРЕТРИТЕ**

Массаж мочеиспускательного канала при хроническом воспалении проводится с помощью бужа (прямого металлического стержня), который вводится в переднюю часть уретры, и массажист, фиксируя его левой рукой, концами I и II пальцев правой руки производит давящее движение, вернее, поглаживание в направлении от корня полового члена к наружному отверстию уретры. Массаж повторяют через один или два дня. Продолжительность процедуры — от 1/2 до 1 минуты.

### **МАССАЖ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Цель этой лечебной процедуры — добиться улучшения кровообращения в предстательной железе (а также рефлекторно в мочевом пузыре) и удаления из пораженных долек органа задержавшегося и разлагающегося патологического секрета.

К массажу предстательной железы приступают после стихания острого воспалительного процесса, ибо рано начатый массаж этого органа приводит к обострению простатита и возникновению его осложнений.

Техника проведения массажа состоит в том, что пациент ложится на правый бок с согнутыми и прижатыми к животу коленями. Массаж проводят при полном

мочевом пузыре, что позволяет приблизить предстательную железу к массирующему пальцу, через прямую кипику, используют только плоскостное поверхностное полглаживание. Интенсивность манипуляций дозируют, исходя из ощущений больного во время процедуры и консистенции железы, — от незначительной (при мягкой) до энергичной (при плотной). Массаж применяют через день и не дольше 1—1,5 минут.

При массаже уретры и предстательной железы маскируется опосредованно и сам мочевой пузырь, что благоприятно отражается на его функции.

## **ЧАСТЬ VIII.**

# **ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Известно, что для обеспечения нормального хода основных жизненных процессов необходимо не только поступление в организм определенного количества пищевых веществ и энергии, но и полное соответствие химической структуры пищи состоянию физиологических систем организма, ответственных за ее усвоение. Качественные и качественные пропорции определяются возрастом, полом, профессией, географическими условиями и другими факторами, в том числе медицинскими.

При организации лечебного питания необходимо вносить соответствующие корректизы в количество и качество пищевых веществ, а также в способы приготовления пищи и режим питания.

В зависимости от характера заболевания, стадии, с учетом состояния обмена веществ, а также индивидуальных привычек и национальных особенностей строится диетический режим при том или ином заболевании.

Составленный на основании современных научных требований, диетический рацион является неотъемлемой и очень существенной частью общего плана лечебных мероприятий при всех, без исключения, заболеваниях, включая, разумеется, урологические, в том числе циститы, так как диетическое питание является тем обязательным фоном, без которого все другое, даже самое активное лечение, не может быть достаточно эффективным.

Однако лечебное питание необходимо не только в условиях больницы, клиники, профилактория, санатория, но и особенно в амбулаторных, домашних условиях, так как именно диетическое питание как наиболее

физиологический лечебный прием может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, при болезнях обмена веществ, сердечно-сосудистой и эндокринной систем и др.

Продолженное после лечения в больнице диетическое питание в домашних условиях является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее прогрессирования.

В медицине существует 15 различных диетических столов. При лечении урологических заболеваний, включая циститы, используется специальный диетический стол под номером 7.

Эта диета способствует восполнению белка, снижению гипопротеинемии, диспротеинемии и гиперхолестеринемии, уменьшению протеинурии, т. е. потере с мочой белковых веществ.

*Общая характеристика диетического стола № 7.* Резкое ограничение поваренной соли (только 2–3 г, содержащиеся в продуктах), экстрактивных веществ жидкости (до 800 мл свободной жидкости), повышение содержания белка (1,6 г/кг), преимущественно за счет яичного, молочного и рыбного белка, полное обеспечение потребности организма в минеральных соединениях, в том числе в микроэлементах, витаминах. Исключаются из рациона вещества, напитки и продукты, раздражающие почки (алкоголь, азотные экстрактивные вещества, какао, шоколад, острые, соленые закуски). Включаются в рацион питания растительные масла (1/3 от общего количества жира), метионин и фосфатиды, оказывающие липотропное действие.

Химический состав: белков — 110–125 г (из них 80 г животных), жиров — 80 г (из них 15 г растительного происхождения), углеводов — 350–400 г (рафинированных 50 г), поваренной соли — 2–3 г (в продуктах). Калорийность — 2500–2900 ккал.

Содержание витаминов: ретинол — 0,95 мг, каротин — 11,7 мг, аскорбиновая кислота — 100 мг. Со-

держение минеральных веществ: калий — 3000 мг, кальций — 600 мг, магний — 285 мг, фосфор — 1220 мг, железо — 21 мг. Свободной жидкости — 800 мл. Масса рациона — 2,5 кг. Режим питания — 5–6 раз в день. Температура пищи — обычная.

Особо следует подчеркнуть, что из рациона питания почечных больных исключаются экстрактивные вещества мяса, рыбы и грибов, т. е. мясо и рыбу отваривают, а бульон, содержащий эти вещества, выливают. Количество белка уменьшают в первую очередь за счет ограничения мяса, рыбы и яиц; из белков предпочтительны белки молока и молочных продуктов (при некоторых формах заболевания почек — нефрозах — количество белка в диете не только не ограничивается, но даже превышается). Ограничиваются потребление жидкости (до 1 л в день) и соли (вплоть до приготовления всей пищи без соли и пользования бессолевым хлебом). Особое внимание надо обращать на меню и кулинарную обработку пищи. Есть рекомендуется равномерными порциями 4–5 раз в день.

В меню разрешается включать следующие продукты и блюда: чай слабый, чай с молоком, молоко цельное, сливки, сметану, простоквашу, ацидофильное молоко, творог и творожные блюда; сливочное несоленое, топленое, оливковое, соевое, подсолнечное масло; яйца преимущественно в кулинарных изделиях (не больше 1 штуки в день); супы молочные, фруктовые, из овощей, крупяные на овощном отваре со сметаной, с вываренным, а затем поджаренным луком; борщ, свекольник, щи из свежей капусты с яблоками, натуральным уксусом (количество супа — полтарелки); мясные и рыбные блюда из говядины, телятины, баранины, птицы и рыбы (продукты предварительно отваривают, а затем запекают или жарят); крупяные или макаронные изделия с добавлением изюма, чернослива, кураги, варенья и т. п.; овощи и зелень (кроме щавеля, шпината, редиса) в сыром, вареном, запеченном, жареном виде

в сочетании с фруктами и ягодами; баклажанную и кабачковую икру (приготовленную без соли с добавлением отваренного, а затем поджаренного лука); фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченнном виде; компоты, кисели, желе; сладкие блюда из теста, сахар, мед, варенье, конфеты (умеренно); молочные и сметанные соусы, соус луковый из вываренного, а затем поджаренного лука, овощные соусы с добавлением уксуса или лимонной кислоты.

При острых заболеваниях почек диета более строго ограничивает потребление белков, поваренной соли и жидкости. При необходимости проводятся разгрузочные дни (1–2 раза в неделю) в виде компотной, фруктовой или овощной диеты; 1 л компота или 1,2–1,5 кг фруктов или 1,2–1,5 кг бессолевого овощного салата со сметаной (50 г на день).

При почечнокаменной болезни очень важно обогащать диету витамином А, включая в меню тресковую печень, вымоченную жирную сельдь, а также содержащие каротин (провитамин А) тыкву и морковь. Жидкость не ограничивается.

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| Слово к моему читателю .....  | 3         |
| <b>ЧАСТЬ I. ВРАЧУЕМ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ .....</b>   | <b>7</b>  |
| 1. Натуральные лекарства как альтернатива аптечной «химии» .....  | 7         |
| 2. Небольшой экскурс в историю .....  | 11        |
| 3. Очищение от шлаков .....   | 16        |
| 4. Здоровье или кошелек, или бойтесь шарлатанов .....   | 29        |
| <b>ЧАСТЬ II. ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ .....</b>  | <b>35</b> |
| <b>ЧАСТЬ III. МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.<br/>АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ .....</b>       | <b>39</b> |
| <b>ЧАСТЬ IV. ЦИСТИТЫ .....</b>  | <b>45</b> |
| 1. Определение понятия. Причины болезни .....   | 45        |
| 2. Механизм развития болезни .....  | 46        |
| 3. Лабораторные методы исследования .....   | 47        |
| 4. Острый цистит .....  | 51        |
| 5. Хронический цистит .....   | 54        |
| 6. Как лечит циститы официальная медицина .....   | 56        |
| 7. Как лечит циститы народная медицина .....  | 58        |
| 8. Нейрогенный («нервный») цистит,<br>или нейрогенный мочевой пузырь .....                              | 81        |
| 9. Инородные тела в мочевом пузыре .....  | 84        |
| <b>ЧАСТЬ V. ЦИСТИТЫ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ. БОЛЕЗНИ,<br/>ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЦИСТИТОВ. ИХ ЛЕЧЕНИЕ .....</b> | <b>86</b> |
| Уретрит .....   | 86        |
| Пиелонефрит .....   | 93        |
| Почекнокаменная болезнь .....   | 105       |
| Туберкулез мочевого пузыря .....  | 114       |
| Отухали мочевого пузыря .....   | 118       |

|   |            |
|---|------------|
| Рак .....   | 120        |
| Простатит .....   | 123        |
| Аденома предстательной железы .....   | 129        |
| Сахарный диабет .....   | 130        |
| Климакс у женщин .....  | 134        |
| Недержание мочи .....   | 137        |
| <b>ЧАСТЬ VI. ОРИГИНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ<br/>ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТОВ И ОСЛОЖНЯЮЩИХ ИХ БОЛЕЗНЕЙ .....</b> | <b>140</b> |
| 1. Пиявки .....   | 140        |
| Краткая характеристика .....  | 140        |
| Механизм действия целебных ферментов пиявок .....   | 141        |
| 2. Применение пиявок в урологической практике .....   | 141        |
| Цистит .....  | 141        |
| Уретрит .....   | 142        |
| Простатит и аденома предстательной железы .....   | 142        |
| 3. Лечение продуктами пчеловодства .....  | 143        |
| <b>ЧАСТЬ VII. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, МАССАЖ .....</b>  | <b>144</b> |
| 1. Лечебная физкультура (ЛФК) .....   | 144        |
| 2. Массаж .....   | 150        |
| Массаж при хроническом уретрите .....   | 151        |
| Массаж предстательной железы .....  | 151        |
| <b>ЧАСТЬ VIII. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ .....</b>   | <b>153</b> |

*Популярное издание*

**Казьмин Виктор Дмитриевич**

**ЦИСТИТ  
ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

Ответственный  
редактор

*Оксана Морозова*

Технический  
редактор  
Корректор

*Галина Логвинова  
Елена Саркисова*

Верстка:  
Макет обложки:

*Маринэ Курузъян  
Маргарита Сафиулина*

Сдано в набор 20.06.05. Подписано  
в печать 25.07.05. Формат 84×108 1/<sub>32</sub>.  
Бумага тип № 2. Гарнитура School.

Усл. печ. л. 8,4

Тираж 7000 экз. Заказ № 3246.

Издательство «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ОАО «ИПП «Курск»  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail:[pechat@kursknet.ru](mailto:pechat@kursknet.ru)  
[www.petit.ru](http://www.petit.ru)

Качество печати соответствует  
качеству представленных заказчиком диапозитивов

**КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ФЕНИКС»  
для крупнооптовых покупателей**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,  
факс 261-89-58, e-mail: [torg@phoenixrostov.ru](mailto:torg@phoenixrostov.ru)

**Представительства в г. Москва**

ул. Космонавта Волкова, 25/2, п. 3-й, (м «Войковское»)

Директор – Мoiseенко Сергей Николаевич

Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, e-mail: [fenix-m@ultranet.ru](mailto:fenix-m@ultranet.ru)

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»

Директор – Мячин Виталий Васильевич

Тел.: 8-095-107-44-98, 8-095-517-32-95, 8-901-711-79-81

e-mail: [mosfen@bk.ru](mailto:mosfen@bk.ru)

***Издательский Торговый Дом «КноРус»***

ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)

Тел. (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06

e-mail: [phoenix@knorus.ru](mailto:phoenix@knorus.ru)

**Представительство в г. Санкт-Петербург**

ул. Кронштадтская, 11

Директор – Нарзиева Анжела Рустамовна

Тел. (812) 183-24-56, e-mail: [anjel@yandex.ru](mailto:anjel@yandex.ru)

**Представительство в г. Владивосток**

ул. Фадеева 45 «А»

Директор – Калин Олег Викторович

Тел. (4232) 23-73-18, e-mail: [oleg38@mail.primorye.ru](mailto:oleg38@mail.primorye.ru)

**Представительство в г. Новосибирск**

ООО «ТОП-Книга»

г. Новосибирск, ул. Арбузова 1/1

Директор – Вяльцева Ирина

Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: [phoenix@top-kniga.ru](mailto:phoenix@top-kniga.ru)

**Представительство в Украине**

ООО «Кредо»

г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)

тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail: [moiseenko@skif.net](mailto:moiseenko@skif.net)

Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>

По вопросам издания книг обращаться:

Тел. 8-863-2618950, e-mail: [office@phoenixrostov.ru](mailto:office@phoenixrostov.ru)