

🌿 Травы для поддержки почек и мочевыводящих путей



💬 Почки — молчаливые труженики. Они круглосуточно фильтруют кровь, выводят токсины и продукты обмена, регулируют давление. Но если ты долго принимаешь лекарства — антигипертензивные, сахароснижающие, препараты при подагре или НПВС — нагрузка на почки растёт в разы.

Фитотерапия здесь — не замена медикаментам, а **поддержка фильтрационной системы**. Травы помогают уменьшить воспаление, мягко вывести лишнюю жидкость и защитить слизистую мочевых путей.

💡 Если ты принимаешь препараты, которые **загружают почки**, — добавление мягких травяных сборов **очень желательно**. Это не лечение, это способ помочь организму выдерживать нагрузку.



Как работают растения



Каждое растение имеет несколько точек действия.

Некоторые — уросептики, снижают бактериальную активность. Другие — диуретики, разгружают почки. Есть и те, кто регулируют обмен мочевой кислоты и соли.

Ниже — краткая таблица по основным группам. (Можно визуально разделить карточками или цветом — зелёный, синий, жёлтый, оранжевый, фиолетовый.)





Классификация трав

■ Уросептики

Примеры: Брусника, Толокнянка, Золотарник, Зверобой, Календула

Действие: Антимикробное, противовоспалительное действие на мочевые пути

«Чистят и успокаивают»

■ Мягкие диуретики

Примеры: Хвощ, Ортосифон, Вереск, Спорыш, Шиповник

Действие: Увеличивают выведение жидкости, снижают отёки, не вымывая калий

«Выводят мягко»

■ Противовоспалительные и репаративные

Примеры: Подорожник, Ромашка, Череда, Медуница, Крапива

Действие: Снижают воспаление слизистых, восстанавливают эпителий

«Заживляют»

 Метаболические (соле- и уратовыводящие)

Примеры: Лопух, Эрва шерстистая (Пол-пала), Фиалка трёхцветная

Действие: Улучшают обмен в почках, способствуют выведению солей

«Растворяют и очищают»

 Спазмолитические и седативные

Примеры: Пустырник, Мята, Шалфей, Чабрец

Действие: Расслабляют мочеточники, уменьшают спазмы и тревожность

«Расслабляют и отпускают»

Рекомендации по приёму



01

Время приёма

 Если беспокоят частые мочеиспускания, особенно ночью — **перенеси приём трав на первую половину дня**, чтобы не нарушать ночной покой.

02

Комбинация трав

 Травы лучше работают **в комбинации** — когда сочетается уросептик, диуретик и противовоспалительное растение. Это создаёт физиологичный баланс.

03

Курсовой приём

 Принимать курсами — **по 3–4 недели**, особенно после приёма антибиотиков, НПВС или длительной лекарственной терапии.

04

Водный режим

 Обязательно поддерживай **водный режим** — не менее 1,5–2 литров воды в день, чтобы растения могли выполнять свою работу.



Важно помнить

Каждое растение — не "однолинейный инструмент", а живой организм с множественными свойствами. Оно может и очищать, и восстанавливать, и защищать одновременно. Поэтому не ищи в таблице «единственно правильную» категорию — растения работают **в синергии**, а не по пунктам.

Именно в этом сила фитотерапии — она не ломает, а **встраивается в физиологию**. Мягко, точно, по уму.



Материалы и разборы здоровья — в Telegram-канале

Правильный нутрициолог | Алексей Листошенков |
@alex_nutrition