



Полное руководство по восстановлению почек

Упражнения, рецепты и техники. Как спасти
самый молчаливый орган в вашем теле.

На основе материалов Аристарха Игнатьевича Вавилова («Час здоровья»)



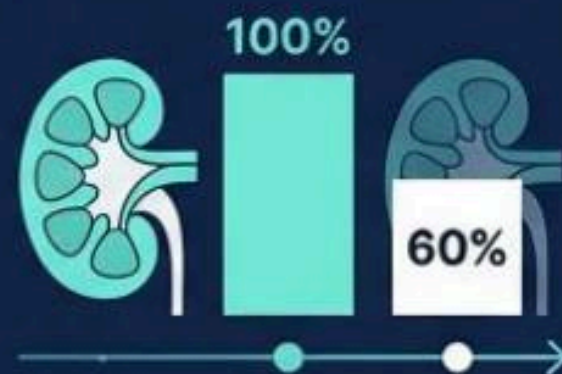
1200 ЛИТРОВ

Грязной крови
за сутки



**Каждую минуту почки
фильтруют 1 литр
крови.**

1200 литров грязной крови за сутки.



**После 50 лет
фильтрация падает.**

За 20 лет вы теряете до 40%
мощности фильтров (нефронов).
Нефроны не восстанавливаются.



**ГЛАВНЫЙ МИФ: «Если болят почки —
болит поясница».** В 90% случаев это
мышцы. Почки — самый молчаливый орган.
Они умирают без боли и температуры.



7 Тревожных сигналов организма



Отёки под глазами по утрам (почка не вывела жидкость за ночь).



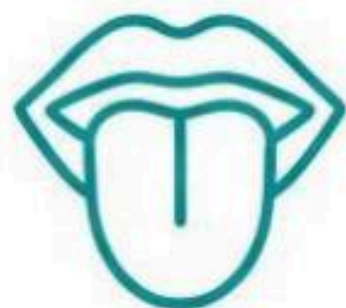
Пена в моче (фильтр поврежден, пропускает белок).



Никтурия (походы в туалет 2 и более раз за ночь).



Кожный зуд без причины (накопление токсинов и фосфатов под кожей).



Металлический привкус (уремия — повышение уровня мочевины).



Одышка при ходьбе (задержка жидкости в легких или почечная анемия).



Ночные судороги икр (нарушение баланса калия, кальция и магния).

Заметили хотя бы 2 симптома? Срочно проверьте креатинин.

4 Скрытых убийцы ваших почек



ИЗБЫТОК БЕЛКА

При сниженной функции почек норма: 0.55–0.6 г белка на 1 кг веса (ок. 40 г/день).

Опасность: Животный белок окисляет кровь.

Решение: Больше растительного белка (гречка, чечевица), он помогает почкам (содержит цитраты).



ФРУКТОЗА

Сиропы, мед, соки.

Опасность: Напрямую повышает уровень мочевой кислоты в крови — это яд для почечных канальцев. Вызывает пену в моче.



СОЛЬ

Скрытая соль в хлебе, сыре, консервах.

Опасность: Повышает давление. Гипертония буквально разрывает и изнашивает нежные капилляры почечных клубочков.

Максимум 5 г (1 ч.л.) в сутки.



НПВС (Обезболивающие)

Ибупрофен, Диклофенак.

Опасность: Блокируют простагландины, сужая артерии. Кровь перестает поступать, и нефроны буквально «задыхаются».

Миф о «двух литрах воды в день»

Цветовая шкала мочи



Прозрачная: Опасность!
Вы перегружаете почки,
вымывая натрий и калий.

Светло-соломенная:
ИДЕАЛ. Вы пьете
достаточно.

Темно-желтая/Мутная:
Обезвоживание. Риск
камней и воспалений.

Формула гидратации:
30 мл на 1 кг веса в сутки

Почки — это не трубы. Их нельзя «промыть» напором воды. Избыток воды вызывает падение натрия, судороги и спутанность сознания.

«Почечная тарелка»: 5 продуктов-щитов

Клюква: Природный антиадгезив — не дает бактериям прикрепиться к стенкам мочевого пузыря.



Тыква: Источник калия, который выводит натрий и снижает артериальное давление.



Яичный белок: «Идеальный протеин», усваивается без токсичных отходов для почечных фильтров.



Оливковое масло (1 ст.л.): Олеиновая кислота поддерживает эластичность сосудов и подавляет воспаление.



Гречка: Содержит рутин (укрепляет капилляры), без глютена, идеальный растительный белок.



Почему вы встаете в туалет по ночам?

3 Скрытые причины



Сердце: Днем жидкость скапливается в ногах (гравитация). Ночью, лежа, вода возвращается в кровь, почки в панике её выводят.



Сахар: Почки пытаются вымыть избыток глюкозы большим объемом воды.



Апноэ (храп): Остановка дыхания вызывает стресс и выброс гормона, заставляющего вырабатывать мочу.

3 Вечерних правила



Минимум жидкости за 3 часа до сна (никаких арбузов и кефира).

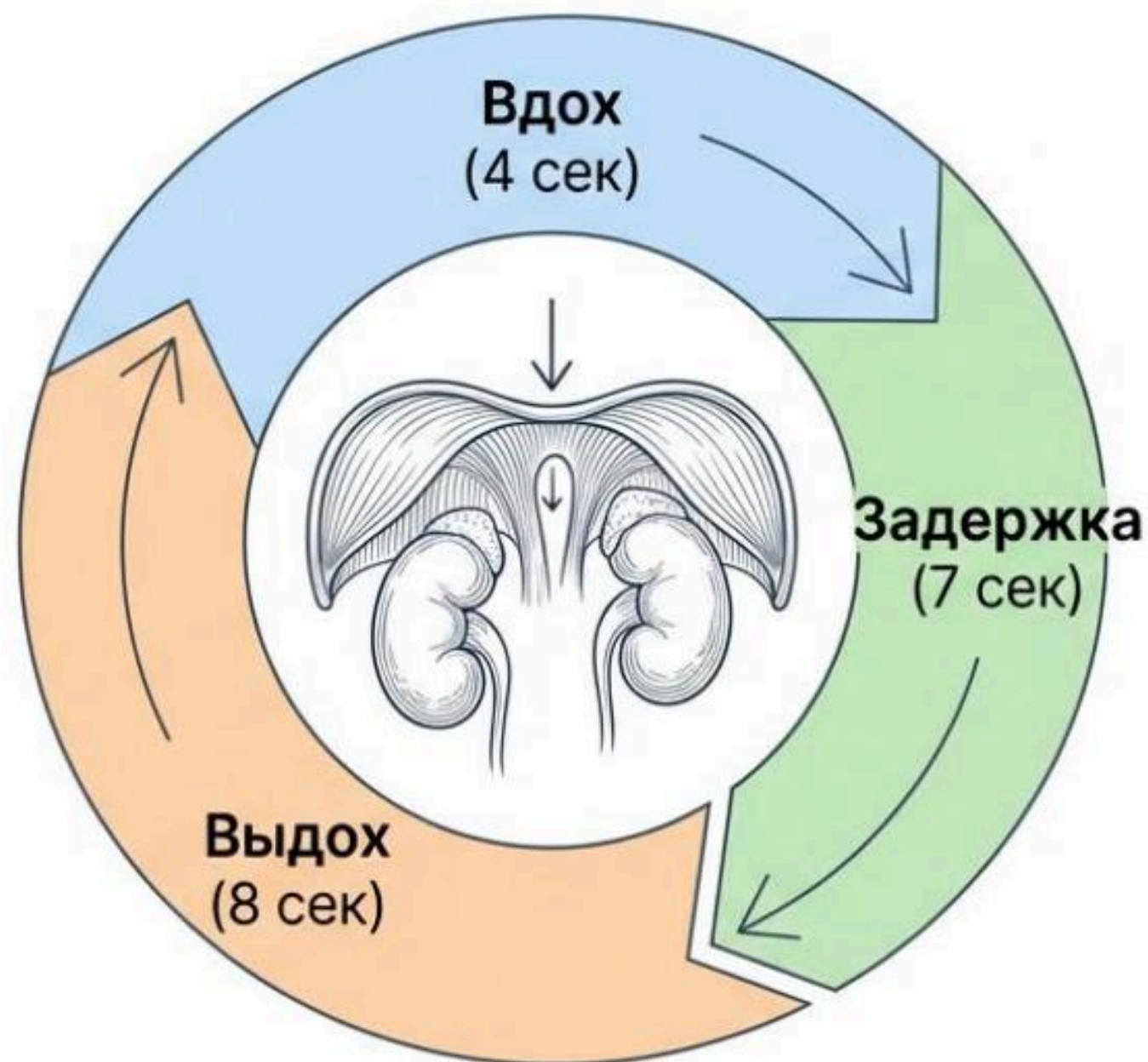


Ноги на валик (угол 30°) на 15-20 минут перед сном. Жидкость уйдет из ног до того, как вы уснете.



Двойное опорожнение пузыря с интервалом в 15-20 минут прямо перед сном.

Дыхание «4-7-8»: Внутренний массаж почек



1. Вдох животом (4 сек):

Грудная клетка неподвижна. Диафрагма опускается и мягко массирует почки, выталкивая застоявшуюся кровь.

2. Задержка (7 сек):

Без напряжения.

3. Медленный выдох ртом (8 сек):

Ключевой этап. Включает парасимпатическую систему.

Выполняйте **4 цикла (2 минуты) перед сном**. Снижает кортизол (гормон стресса), снимает спазм почечных артерий, улучшает кровоток.

Упражнение «Золотой петух»



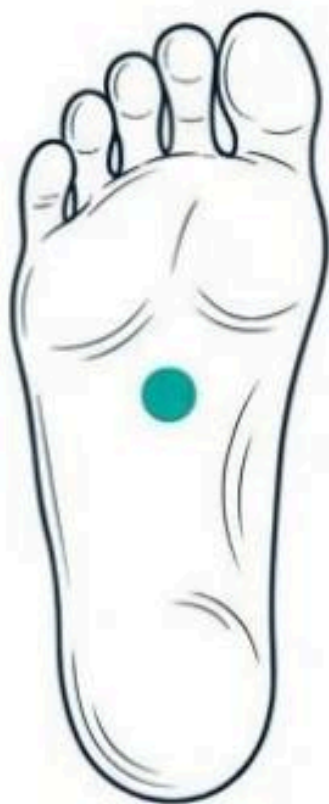
Инструкция:

Встаньте прямо. Поднимите одну ногу (бедро параллельно полу). Стойте 30 секунд на каждой ноге. Усложнение: закройте глаза.

- Тренирует баланс и мышцы голени.
- Улучшает венозный отток из ног (меньше ночных отеков и нагрузки на почки).
- Активирует почечный меридиан и интенсивно тренирует мозжечок.

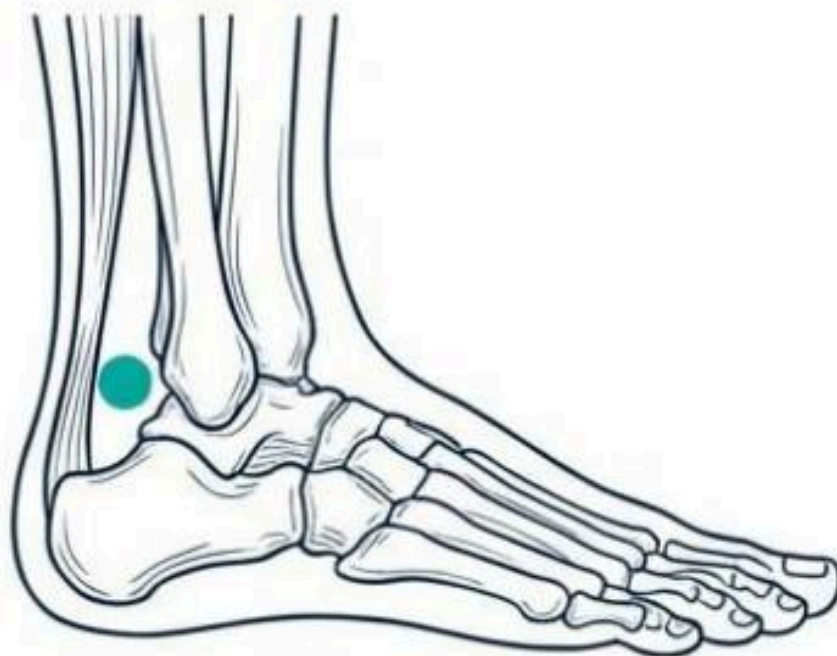
Связь с костями: Почки вырабатывают активный Витамин D. Если почки страдают, кальций не усваивается. Защищая почки, вы защищаете кости от остеопороза.

Точечный массаж для нервной регуляции



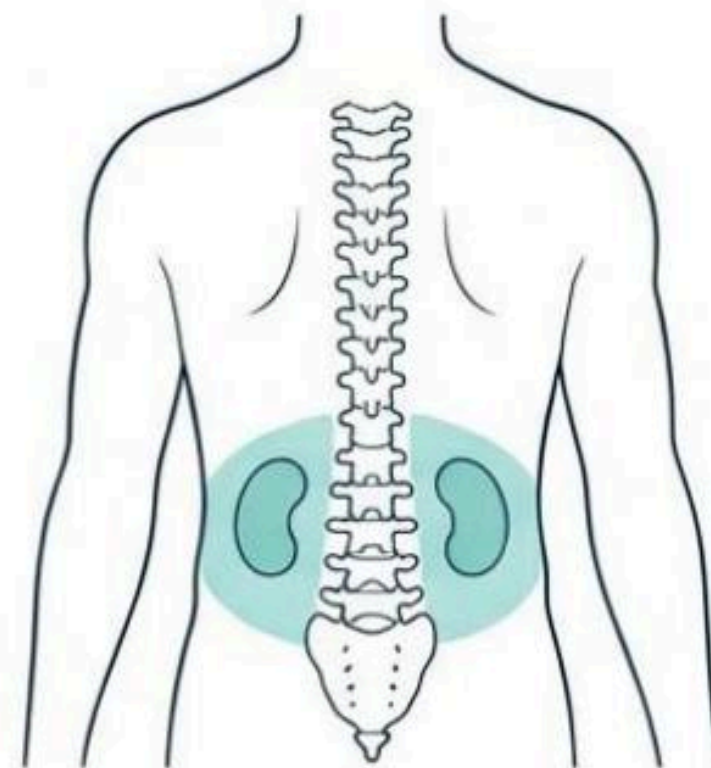
1. «Юн-цюань» (Бьющий родник)

В ямке на подошве. 30 круговых движений большим пальцем. Снижает тревожность, улучшает сон (в этой зоне сходятся ветви подошвенных нервов).



2. «Тай-си» (Великий поток)

В углублении между внутренней косточкой лодыжки и ахилловым сухожилием. 30 круговых движений. Снимает отеки и хроническую усталость.



3. Зона поясницы

Энергичное растирание ладонями (30 раз) + мягкое постукивание кулаками (20 раз). Усиливает кровообращение, снимает спазм.

2 Целебных напитка для почек

Настой из кукурузных рылец

Рецепт

1 ст.л. сухих рылец на стакан кипятка. Настоять 30 мин, процедить. Пить теплым после обеда (курс: 2 недели, 1 неделя перерыв).

Действие

Мощное природное мочегонное. Не вымывает калий. Феноменально разжижает желчь (спасая почки от двойного удара токсинов).

Утренний «Почечный эликсир»

Рецепт

1 стакан теплой воды (40°) + 0.5 ч.л. меда + 10-12 размятых ягод клюквы + щепотка корицы. Пить утром натощак за 20 мин до завтрака (курс: 3 недели).

Действие

Бережно запускает почки, антибактериальный щит, корица снижает сахар и воспаление натощак.

Ваш «рентген» почек: 3 главных анализа

Lab Slip

1. Креатинин крови + СКФ

Расшифровка СКФ: >90 (Отлично) ● | 60-89 (Возрастная норма, внимание) ● | 45-59 (Тревога, нужна помощь) ● | <45 (Срочно к нефрологу) ●.



Lab Slip

2. Общий анализ мочи

Искать: Белок (должен быть 0). Эритроциты (норма 1-2).
Если есть белок — фильтр теряет герметичность.



Lab Slip

3. Соотношение альбумина и креатинина в моче

Самый ранний маркер. Норма: <30 мг/г. >30 — умеренное повреждение.



Сдавать раз в год после 50 лет. Раз в полгода — при гипертонии или частом приеме НПВС.

7 Заповедей для ваших почек

- ✓ **Контролируйте белок:** Не более 40 г в день при проблемах, фокус на растительный.
- ✓ **Ограничьте фруктозу:** Ешьте фрукты целиком, откажитесь от соков и сиропов.
- ✓ **Осторожно с НПВС:** Не глотайте обезболивающие бесконтрольно.
- ✓ **Ориентир — цвет мочи:** Не заливайте себя водой. Норма — светло-соломенный цвет.
- ✓ **Ешьте почечную тарелку:** Клюква, тыква, гречка, белок яйца, оливковое масло.
- ✓ **Наладьте сон:** Поднимайте ноги перед сном, дышите «4-7-8», массируйте стопы.
- ✓ **Держите руку на пульсе:** Сдавайте креатинин, альбумин и мочу раз в год.



Начните сегодня.

«Ваш организм — удивительная машина, которая умеет восстанавливаться в любом возрасте. Каждый день, когда вы выбираете стакан клюквенного морса вместо сока, пять минут дыхательной гимнастики вместо тревожных мыслей, вы делаете выбор в пользу жизни.» — Аристарх Вавилов.

Произнесите и запишите эту установку сегодня:

«Мои почки здоровы — начинаю сегодня.»

Сделайте теплую ванночку, помассируйте «Бьющий родник» и ложитесь спать. А завтра утром приготовьте почечный эликсир.