**Фитотерапия в комплексном лечении патологии мочевыводящих путей**

К.м.н. доцент кафедры токсикологии и экстремальной медицины СЗ ГМУ им. Мечникова И.И. Татьяна Гербертовна Мартинсон   рассказала о том, как важна помощь фитотерапии при лечении болезней почек, отметив, что в России заболеваниями почек страдают примерно 350 человек из 10 тысяч. Причем заболевания почек, такие как цистит, уретрит, мочекаменная болезнь встречаются чаще у женщин, чем у мужчин. В связи с малоподвижным образом жизни и нарушением питания, эти заболевания приобретают особую актуальность. В лечении инфекций мочевыводящих путей ведущее место отводится антибиотикам. А фитотерапия может быть, как дополнительным лечением в остром периоде, так и самостоятельным в стадии ремиссии и при хроническом течении болезни.

Лекарственные растения обладают мощным антисептическим, вяжущим, мочегонным действием. При аллергии на химические фармпрепараты их помощь может быть незаменима. Есть группы растений, которые содержат различные полезные вещества: гидрохиноны (толокнянка, бадан, вереск, брусничный лист); салицилаты (вишня, ромашка, малина, ива, лабазник вязолистный), обладающие жаропонижающим и противовоспалительным действием; терпены, являющиеся одной из составных частей эфирных масел (липа, береза, можжевельник, эвкалипт, анис, кориандр, тмин, укроп, мята и все хвойные растения); тимол, придающий жгучий вкус и специфический запах (душица, тимьян); растительные фенолы, которые встречаются в различных дозах во всех растениях. К диуретическим средствам, усиливающим выделительную функцию почек, относят почки и листья березы, листья брусники, корни лопуха. Листья березы надо собирать в мае. Сушить их надо разложив на ткани в тени, а не на солнце, и лучше на сквозняке. Высушенные листья должны оставаться зелеными. Пожелтевшие можно выбросить. 6-8 грамм сухих листьев заливают 0,5 л кипятка и кипятят 15-20 минут, настаивают 4-5 часов. Принимают по полстакана 3-4 раза в день. К мягким мочегонным средствам можно отнести василек синий, который к тому же обладает желчегонным, потогонным, антимикробным, жаропонижающим действием. Цветки василька включают в комплексное лечение при отеках почечного происхождения, при пиелонефритах, циститах, уретритах. Надо учесть, что некоторые мочегонные могут раздражать почечные структуры. К средствам, тормозящим образование мочевых конкрементов и облегчающих их выведение с мочой, относятся фитосборы, такие как Уролесан, Ависан, Фитолизин, Цистон, Цистиум солидаго. Уролесан является растительным спазмолитиком, хорошо действующем при цистите, пиелонефрите, желчекаменной болезни. Как и у всяких лекарств, растительные средства имеют свои противопоказания. Так, например, душицу нельзя назначать беременным из-за угрозы выкидыша. А можжевельник обыкновенный противопоказан при острых гломерулонефритах. Растительные средства мочегонного действия назначают принимать во  второй половине дня. При фитотерапии важен индивидуальный выбор эффективного растения. Если вкус травы вам не нравится, то надо искать замену.