



ФЛОРИСТ

СУДЬБА ПРИРОДЫ – ТВОЯ СУДЬБА
*Единственный путь, ведущий к знанию — это
деятельность!*



№ 13 (129). Март 2026.

Основана в марте 2014 года. Выходит один раз в месяц

«Фитотерапия при ОРВИ»

Зелёные помощники: лекарственные растения с мочегонным эффектом и рецепты их применения

Введение: Сила природы в каждой травинке.

Мочегонные растения (диуретики) веками использовались в народной медицине для мягкого выведения лишней жидкости из организма, снятия отёков, поддержки почек и сердечно-сосудистой системы. В отличие от синтетических препаратов, правильно приготовленные растительные средства действуют мягче, реже вызывают побочные эффекты и содержат комплекс полезных веществ. Однако важно помнить: даже природные диуретики требуют разумного применения и консультации с врачом при наличии хронических заболеваний.

Топ-5 эффективных мочегонных растений

1. Толокнянка (медвежьи ушки)



Содержит арбутин, который в организме превращается в гидрохинон, стимулирующий выделение мочи. Обладает также антисептическим действием.

Рецепт настоя:

- 1 ст. ложку сухих листьев толокнянки залить 200 мл горячей воды (не кипятка!).
- Нагреть на водяной бане 15 минут.
- Настаивать 45 минут, процедить.
- Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 40 минут после еды.

2. Хвощ полевой



Богат кремниевой кислотой, флавоноидами и сапонинами. Усиливает фильтрацию в почечных клубочках.

Рецепт мочегонного чая:

- 2 ч. ложки сухой травы хвоща залить 250 мл кипятка.
- Настаивать 30 минут под крышкой.
- Процедить, пить небольшими глотками в течение дня.
- Курс: не более 3 недель подряд.

3. Лист брусники



Содержит гликозиды, дубильные вещества, витамины. Обладает мягким диуретическим и противовоспалительным действием.

Рецепт витаминного отвара:

- 1 ст. ложку брусничного листа залить 300 мл воды.
- Кипятить на слабом огне 10 минут.
- Остудить, процедить.
- Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

4. Спорыш (горец птичий)



Уникальное растение, которое не только выводит жидкость, но и нормализует солевой обмен.

Рецепт настоя спорыша:

- 3 ст. ложки сухой травы залить 500 мл кипятка.
- Настаивать в термосе 2 часа.
- Процедить, принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

5. Одуванчик лекарственный



Корни и листья содержат калий, которого часто лишаются организм при приеме диуретиков. Восстанавливает минеральный баланс.

Рецепт "весеннего" чая:

- 1 ч. ложку измельченных корней одуванчика залить 250 мл холодной воды.
- Довести до кипения, снять с огня.
- Настаивать 20 минут, процедить.
- Пить теплым по 1 чашке утром и днем.

Комплексные сборы для усиления эффекта



Сбор "Почечный комфорт"

- Лист брусники – 2 части
- Цветки календулы – 1 часть
- Семена укропа – 1 часть
- Мята перечная – 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 40 минут. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Важные правила применения

1. Консультация специалиста – перед началом приема проконсультируйтесь с врачом, особенно при заболеваниях почек, сердца, беременности.

2. Цикличность приема – не используйте мочегонные травы постоянно. Делайте перерывы (например, 3 недели приема, 1 неделя перерыва).

3. Утренний прием – основную порцию мочегонных средств принимайте в первой половине дня, чтобы не нарушать ночной сон.

4. Водный баланс – пейте достаточное количество чистой воды (не менее 1,5-2 л в день).

5. Контроль электролитов – при длительном приеме включите в рацион продукты, богатые калием (бананы, курага, печеный картофель).

Авторы напечатанных материалов по полной программе отвечают за подбор и точность приведенных фактов. Точка зрения авторов – на их совести и не всегда совпадает с мнением редакции.	Учредитель: студенческий актив кафедры биологии при поддержке деканата биологического факультета.	Редколлегия: <i>Науменко Д.</i> <i>Евменова А.</i> Быченков А. Айглова Е.	Наш адрес: 246028, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-20
---	--	--	--