

Ovo oboljenje bubrega i mokraćnih puteva povezano je sa obrazovanjem kamenja u bubrežnom parenhimu, karlici, mokraćnoj bešici, i to od sastavnih delova mokraćne.

Uzroci pojave kamenja u bubregu su: poremećaji metaboličkih procesa, poremećaji anatomskog razvoja mokraćnih puteva, nasledni nefrozo/nefrito-sindromi. U grupu spoljnih uzroka ubrajaju se: klimatski, geohemijski uslovi, osobenosti ishrane i dr. Ovi činioci utiču na sadržaj mokraćne. Postoje endemijska žarišta, u čijem slučaju se kamen u bubregu susreće naročito često, a određeni značaj ima povećana funkcija paratireodnih žlezda, koja izaziva smetnje u razmeni fosfora i kalcijuma.

Kamenje u bubregu izaziva bolove u oblasti karlice, koji povremeno imaju karakter napada (bubrežna kolika), bolovi se proširuju na preponski deo, napad grča može biti praćen povišenom temperaturom, hematurijom. Nastanak komplikacija (akutan i hroničan pijelonefritis, arterijska hipertenzija, akutna i hronična bubrežna insuficijencija) dovodi na odgovarajućih izmena kliničke slike bolesti.

Kamenje u mokraćnoj bešici češće se sreće kod osoba muškog pola. NJihovom formiranju doprinosi otežan protok mokraćne (adenom, rak prostate).

Upotreba većih količina belančevina životinjskog porekla (meso, živina ili riba) doprinosi gubitku kalcijuma, koji se izbacuje putem bubrega. To označava porast nivoa kalcijuma u mokraći, što stvara povoljne uslove za razvoj kamena u bubrežima.

Takav efekat se delimično umanjuje ukoliko je u Vašem obroku zastupljeno dosta kalijuma i vitamina B<sub>6</sub>, koji je neophodan za razlaganje oksalne kiseline.

Ukoliko imate predispoziciju za nastanak kamena u bubregu, trudite se da ne prekoračujete navedenu normu unosa belančevina. Namirnice biljnog porekla obično ne sadrže sve nezamenljive aminokiseline, međutim belančevina soje odgovara ovom zahtevu. Uzmite to u obzir, ukoliko odlučite da pređete na vegetarijanski način ishrane, jer Vas česti recidivi bolesti kamena u bubregu mogu navesti da donesete takvu odluku. U tom slučaju neophodno je da izaberete takve namirnice biljnog porekla koje bi zadovoljile dnevnu potrebu za nezamenljivim

## KAMEN U BUBREGU

Napisao Milka Orlić

---

aminokiselinama.

Biljno vlakno u količini od 40-50 g svakog dana smanjuje intenzivnost usvajanja kalcijuma i sprečava razvoj oboljenja.

Upotreba 2-2,5 l tečnosti doprinosi stalnom ispiranju bubrega.

Upotreba velike količine natrijuma (pre svega putem kuhinjske soli) potpomaže gubitak kalcijuma sa mokraćom. Visok sadržaj kalcijuma u mokraći može dovesti do formiranja kamenja u bubregu koji u svom sastavu imaju kalcijum.

Ukoliko ste više puta imali kamen u bubregu, nemojte previše soliti hranu i nemojte često jesti namirnice kao što su: čips, posoljeno meso, riba i kiseli kupus. Namirnice, bogate oksalatima, u spoju sa kalcijumom obrazuju čvrst talog, tj. kamenje.

Ograničite upotrebu: mahunarki, kakaoa, instant kafe, peršuna, rabarbera, spanaća, čaja, cvekla, mrkve, celera, čokolade, krastavaca, grejpfruta, kupusa, pasulja, bibera i slatkog krompira – sve ove namirnice bogate su oksalatima.

Obrok sa visokim sadržajem šećera takođe doprinosi porastu nivoa kalcijuma u mokraći, što stvara povoljne uslove za razvoj kamena u bubrezima. Pored toga, šećer stimuliše povećanje sadržaja oksalata i mokraćne kiseline (komponenta još jedne vrste kamena).

Kofein i alkohol stimulišu izbacivanje kalcijuma putem mokraće i na taj način se povećava verovatnoća nastanka kamena sa sadržajem kalcijuma. Gubitak kalcijuma preko mokraće povećava se kod žena koje primaju estrogene.

Ukoliko se prilikom rastvaranja vitamina C u organizmu obrazuje oksalat ili oksalna kiselina, visok nivo vitamina C može doprineti nastanku kamena od oksalata kalcijuma. Istraživanja su pokazala da se sadržaj oksalata u mokraći bitno ne povećava u slučaju da upotreba vitamina C

# KAMEN U BUBREGU

Napisao Milka Orlić

---

ne prelazi 6 g u toku dana; čak i u tom slučaju, riziku su izgleda podvrgnute samo osobe koje imaju predispozicije za bolest kamena u bubregu.

## BIOKOREKCIJA KAMENA U BUBREGU

Korekcija ishrane

**Prva faza** – borba sa upalom i izbacivanje mokraćne kiseline iz organizma putem bubrega.

1. **„ANTILIPIDNI ČAJ“**; ujutru, sat premena pre uzimanja hrane, preliteri jednu kesicu čaja sa 500 ml vruće vode i sačekati da odstoji 15 minuta, piti malim gutljajima 10-15 min. Istu kesicu popariti sa 500 ml vode i popiti popodne.
2. **„BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE - TABLETE“**: uzimati pre jela, rastvarajući u ustima 2 puta po 2 tablete na dan. Popiti sa 1/2-1 čašom vode.
3. **„KORDICEPS“**: po 2 kapsule ujutru, 30 minuta pre uzimanja hrane piti sa 250 ml tokom 7 dana, zatim 3 kapsule - 10 dana, 4 kapsule - 14 dana.

**Predviđena doza za kuru: 1 mesec.**

**Druga faza** – ponovno uspostavljanje mikrocirkulacije, korekcija metabolizma u bubrezima.

4. **„ČAJ ZA MRŠAVLJENJE“**: prelići 1 kesicu čaja litrom vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 7-14 minuta. Uzimati jednu čašu 4 puta dnevno tokom 10 dana u mesecu.
  
5. **„BIOKALCIJUM ZA POBOLJŠANJE RADA MOZGA“**: uzimati ujutru, 30 minuta pre doručka, po 2 kapsule sa 250 ml vode.
  
6. **„BIOCINK“**: po 3 kapsule uveče, 1,5 sat nakon večere, popiti sa 250 ml vode.

**Predviđena doza za kuru - 18-20 dana.**

**Treća faza** – čišćenje krvnih sudova, poboljšanje metaboličkih procesa.

7. **„HOLIKAN“**: po 2 kapsule ujutru, 30 minuta pre doručka, popiti sa 250 ml ANTILIPIDNOG ČAJA.
  
8. **„HITIZAN“**: po 2 kapsule uveče, 30 minuta pre uzimanja hrane, popiti sa najmanje 250 ml pročišćene vode tokom 7 dana, zatim 3 kapsule - 10 dana, i 4 kapsule - 14 dana. Za decu od 12 godina doza preparata je duplo manja.
  
9. **„BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE – TABLETE“**: uzimati po 2 tablete 2 puta dnevno pre jela, rastvarajući u ustima. Popiti sa 1/2-1 čašom mlake vode.

## **KAMEN U BUBREGU**

Napisao Milka Orlić

---

**Predviđena doza za kuru - 1 mesec.**

Trajanje osnovnog programa korekcije - 2 meseca i 20 dana.

U toku godine se sprovode najmanje 3 kure lečenja.