



ZDRAVÍ A KRÁSA 22. 02. 2019

Ledvinové kameny patří mezi časté nemoci ledvin, při léčbě pomůže i ájurvéda

Ledviny jsou pro náš organismus velmi důležitým orgánem. Filtrují, čistí, odstraňují z těla metabolický odpad, absorbují nezbytné živiny a pomáhají...

Trápí vás silná bolest v boku, krev v moči nebo bolest při močení? Nejspíše vás postihly ledvinové kameny. Nejde o život ohrožující onemocnění, ale umí být velmi bolestivé a při neléčení může zadělat na větší zdravotní problémy. Nemocem ledvin lze předejít zdravým životním stylem, přesto je dobré vědět, že v případě ledvinových kamenů existuje přírodní a pro tělo přirozená cesta k úplnému vyléčení.

Funkce ledvin

Ledviny jsou pro náš organismus velmi důležitým orgánem. Filtrují, čistí, odstraňují z těla metabolický odpad, absorbují nezbytné živiny a pomáhají ve fungování močového systému, sekreci hormonů a udržování hladiny krevního tlaku v těle. Ledviny mají také doplňkovou funkci homeostázy nebo **udržování rovnováhy pH v těle**. Proto je velmi důležité se o ně správně starat. Pokud je totiž jejich funkce dlouhodobě snižena, může problém přejít až do stadia **chronického selhání ledvin**, kdy musí pacient podstoupit léčbu některou z forem náhrady funkce ledvin, jako je **dialýza nebo transplantace**.

Mezi nejčastější příčiny nemoci ledvin patří:

- cukrovka
- vysoký krevní tlak a skleróza tepen (ischemická choroba ledvin)
- záněty ledvin neinfekčního původu (glomerulonefritidy, glomerulopatie)
- funkce uzávěrů a vývodů močových cest a jejich infekce
- dědičná onemocnění ledvin (polycystické ledviny)
- dlouhodobé užívání léků na tlášení bolestí, analgetik (analgetická nefropatie)
- maligní onemocnění

Ledvinové kameny

Ledvinové kameny patří mezi velmi časté onemocnění ledvin. Projevit se mohou občasnými tlakovými bolestmi v bederní krajině, častým či bolestivým močením a také **přítomností krve v moči**. Onemocnění se nejčastěji objevuje u lidí v produktivním věku a více postihují muže než ženy. Výjimkou ovšem nejsou ledvinové kameny u dětí nebo naopak u lidí ve vysokém věku.

Ledvinové kameny se projevují nevolností

Příčiny vzniku ledvinových kamenů jsou většinou kombinací několika nebo všech faktorů. Vznik může hodně ovlivnit nevhodná strava, sedavý životní styl, dlouhodobá práce na přímém slunci, nedostatek kvalitního spánku, nadměrná fyzická práce bez dostatečného přísunu tekutin nebo **nadměrná konzumace alkoholických nápojů, čajů a kávy**. Roli samozřejmě mohou hrát i dědičné faktory. Pozor bychom si měli dát i na nadměrnou konzumaci těžkých, mastných, sladkých a těžko stravitelných potravin, nedostatečný příjem čerstvé zeleniny a příjem potravin s vysokým obsahem masa.

Ledvinový kámen může být tak malý, že projde hrdlem ledvin, aniž bychom si ho všimli, ale také může být tak velký (až do velikosti grapefruitu), že může blokovat močové cesty, a tudíž způsobovat akutní bolesti, krvácení a blokování odtoku moči.

Kromě nevolností a zvracení se ledvinové kameny projevují **akutní bolestí v bocích** vystřelující do močové trubice, horečkou a zimnicí, krvácením při močení a vysokou frekvencí moči.



Ajurvéda a její pohled na ledvinové kameny

Ajurvéda má pro ledvinové kameny označení **Vrukka Ashmari**, kdy vrukka znamená ledviny a ashmari zase kámen. [Podle ajurvédské medicíny](#) má v sobě každý člověk tři základní principy - **dóši**. Jakmile dojde k jejich nerovnováze, projeví se v těle nemoc. U ledvinových kamenů dochází k poškození **trávicího ohně (Agni)**, což způsobuje zhoršené vylučování toxinů (Ama) z těla. Tyto toxiny putují směrem dolů po močových kanálech, čímž ještě více zhoršují rovnováhu dóš. Současně dochází ke krystalizaci toxinů s minerály, což vede ke **vzniku ledvinových kamenů**. Velkou roli při mineralizaci ledvinových kamenů hraje také kyslejší vnitřní prostředí, které je současně spojené s rizikem zánětů.

Ajurvédská léčba ledvinových kamenů zahrnuje použití diuretických, tonizačních, omlazujících, kameny-rozbíjících bylin a bylin vyrovnávající pH. Hledejte proto takové přípravky, které obsahují například **smuteň hořkou** (Phyllanthus amarus), která přispívá k normální činnosti ledvin a pH

rovnováže v žaludku. Stejně tak sáhněte po přípravcích s **čekankou obecnou** (Cichorium intybus), díky které podpoříte **vylučování a pročišťování těla**. Tyto bylinné složky najdete například v doplňku stravy [Aimil NeeriEU](#).

Vyhýbejte se těžkým potravinám, dodržujte pitný režim a zacvičte si jógu

Kromě přípravku ale můžete sami zapracovat na tom, aby se vám ledvinové kameny vyhly:

- nepijte nadměrné množství alkoholu, kávy a ledových nápojů
- omezte příjem masa
- vynechte ze svého jídelníčku průmyslově zpracované potraviny
- místo smažení na oleji zvolte raději dušení, vaření nebo pečení
- dodržujte pitný režim s ohledem na tělesnou konstituci
- přidejte do jídelníčku fazole, zázvor a hnědou rýži
- vyvarujte se potlačování nutkání močení a vyměšování
- [praktikujte jógu](#), která vám může účinně pomoci při péči o vaše ledviny