

سنگ‌شکن‌های طبیعی

کاکل ذرت، خارخاسک، دم گیلان و آلبالو از جمله گیاهان دارویی با کاربردهای متفاوت هستند که مهمترین اثر بخشی آن‌ها دفع سنگ‌های کلیوی و مجاری ادراری است.



دکتر نرگس ساداتی، متخصص فارماکونوزی در تشریح خواص گیاهان دارویی مفید مانند کاکل ذرت، خارخاسک، دم گیلان و آلبالو در دفع سنگ‌های کلیوی اظهار داشت: کاکل ذرت رشته‌های به رنگ زرد یا قهوه‌ای کم‌رنگ است که به‌عنوان یک مدر قوی و ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری کاربرد سنتی دارد و مصرف آن به همراه گرم به‌صورت دم‌کرده روزی 3 بار توصیه می‌شود 4-8 خامه خشک‌شده و یا تازه به اندازه،

این متخصص گیاهان دارویی با هشدار به عوارض این گیاه دارویی گفت: تحریک انقباضات رحم در خرگوش‌ها توسط کاکل ذرت به اثبات رسیده از این رو مصرف این داروی گیاهی به زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود.

خارخاسک؛ تسهیل‌کننده تصفیه خون و اعمال کبدی

از خانواده اسفندها است افزود: قسمت مورد استفاده این گیاه میوه، دانه، وی در ادامه با اشاره به اینکه گیاه خارخاسک برگ، ریشه و گاهی کلیه اعضاء گیاه می‌باشد ولی بیشتر از همه میوه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دکتر ساداتی این گیاه را به‌عنوان دفع‌کننده سنگ‌های مجاری ادراری و تسهیل دهنده عمل تصفیه خون و اعمال کبدی معرفی کرد و در خصوص نحوه مصرف آن گفت: میوه این گیاه روزی سه بار در روز به مقدار 2 تا 4 گرم به‌صورت دم کرده باید مصرف شود.

دم‌کرده دم آلبالو و گیلان بهترین سنگ‌شکن‌های طبیعی

این متخصص فارماکونوزی با بیان این مطلب که دم گیلان دارای حداقل 2 درصد ترکیبات فنلیک است گفت: مواد تشکیل‌دهنده دم گیلان کاتچین، تانن‌ها، گلیکوزیدهای سیانوژنیک، فلاونوئیدها، لکوانتوسیانین‌ها، پورین‌ها، اسیدهای سالیسیلیک و فنل‌ها، آنیون‌های کلر و ازت و کاتیون‌های پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و سدیم است و مقداری ترکیبات ژینستین و پرونتین اولنانولیک اسید، نارینجین و کورستین در دم گیلان وجود دارد.

وی ادامه داد: دم گیلان به‌عنوان داروی مدر مصرف سنتی دارد و مقدار مصرف آن 2-4 گرم روزی 3 بار به‌صورت دم‌کرده در یک فنجان است همچنین مخلوط آن با دم آلبالو به‌عنوان داروی سنگ‌شکن مصرف سنتی دارد.

دیورتیک؛ درمان‌کننده کم‌کاری کلیه و عفونت ادراری

دکتر ساداتی به اشکال دارویی گیاهی مورد استفاده در سنگ کلیه از جمله دیورتیک اشاره کرد و اظهار داشت: این فراورده دارویی به‌صورت پودر 100 گرمی در بازار دارویی موجود است که حاوی 57/4 دم آلبالو، 25 درصد میوه خارخاسک، 8/8 درصد کاکل ذرت و 8/8 درصد برگ پونه است.

کم‌کاری کلیه، دفع سنگ مجاری ادراری (CHF) وی ادامه داد: این دارو در درمان ادم ناشی از نارسایی احتقانی قلب مصرف دارد (HBP) و عفونت ادراری و پرفشاری خون.

دم گیلان به‌عنوان داروی مدر مصرف سنتی دارد و مقدار مصرف آن 2-4 گرم روزی 3 بار به‌صورت دم‌کرده در یک فنجان است همچنین مخلوط آن با دم آلبالو به‌عنوان داروی سنگ‌شکن مصرف سنتی دارد.

دیورتیک را با آب زیاد مصرف کنید

این متخصص فارماکونوزی با تأکید بر اینکه دیورتیک باید با مقادیر زیاد آب مصرف شود، گفت: میزان مصرف روزی دو بار هر بار یک قاشق غذاخوری از پودر دیورتیک در یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم‌کرده و پس از صاف کردن مصرف کرد.

وی افزود: یون ها و قندهای موجود در این فرآورده مشابه مدرهای اسموتیک و سبب تسهیل دفع آب و مهار جذب مجدد آب و املاح می‌شود و روغن‌های فرار موجود در برگ پونه به علت اثرات ضد اسپاسم موجب شل شدن عضلات صاف مجاری ادراری و باعث تسهیل خروج سنگ می‌شود.

دکتر ساداتی با بیان این مطلب که مصرف مداوم این فرآورده باید تحت نظر پزشک و با کنترل الکترولیت‌ها (به‌خصوص سدیم و پتاسیم) صورت گیرد بیان کرد: اختلال آب و الکترولیت (مقادیر زیاد) واکنش‌های حساسیتی در افراد حساس، مانند کهیر ایجاد می‌کند. این متخصص فارماکولوژی ادامه داد: مصرف این فرآورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است.



سنکل، ضد اسپاسم و خاصیت ضد میکروبی
که به شکل قطره در بازار دارویی ایران موجود (SANCOL) وی همچنین فرآورده دارویی دیگر به نام سنکل درصد عصاره دانه **زیره سبز**، 5/12 است را معرفی کرد و بیان داشت: این فرآورده شامل 25 درصد عصاره **رازیانه**، درصد دم‌گیلاس، 12/5 درصد کاکل ذرت، 12/5 درصد عصاره میوه 5/12 درصد عصاره **برگ بو**، 5/12 خارخاسک و 12/5 درصد تخم خربزه است.

دکتر ساداتی ادامه داد: ترکیبات موثر موجود در گیاهان قطره سنکل حاوی اثرات مدر و شل کننده عضلات صاف مجاری ادرار دارد که خروج سنگ را تسهیل کرده و اثر ضد اسپاسم دارد و همچنین عصاره رازیانه علاوه بر افزایش جریان ادرار سبب افزایش ترشح سدیم در ادرار نیز می‌شود به علاوه ترکیبات موجود در این قطره دارای خاصیت ضد میکروبی بوده و بیشتر بر باکتری گرم مثبت موجود در ادرار اثر می‌گذارند.

این متخصص فارماکولوژی با اشاره به اینکه این فرآورده در دفع سنگ مجاری ادرار (حداکثر قطر سنگ 7 میلی‌متر) و تسکین دردهای کلیوی و ضد عفونی کردن مجاری ادرار موثر است گفت: مقدار مصرف آن در بزرگسالان روزی سه بار هر بار 50-60 قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا و در موارد حاد به مدت یک ماه مصرف آن توصیه می‌شود.

وی افزود: به منظور پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ، 30 قطره 2 تا 3 نوبت در روز به مدت یک هفته در هر ماه و در کودکان تا سن 12 سال 10-20 قطره وابسته به سن کودک سه نوبت در روز همراه با مقادیر زیاد آب در طول مصرف این دارو توصیه می‌شود.

دکتر ساداتی با تأکید بر این مطلب که مصرف مداوم این فرآورده باید تحت نظر پزشک و با کنترل الکترولیت‌ها به‌ویژه سدیم و پتاسیم همراه باشد گفت: مصرف این فرآورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است.

این متخصص فارماکولوژی در پایان خاطر نشان کرد: این گیاهان دارویی به‌عنوان مدرهای اسموتیک عمل کرده و باعث تسهیل خروج سنگ از مجاری ادراری شده و نوع سنگ در اثر بخشی این گیاهان اثری ندارد.

بخش تغذیه و آشپزی تبیان

روزی يك لیوان آب کرفس



کرفس گیاهی است علفی، به ارتفاع 20 تا 60 سانتی متر که ساقه‌های منشعب دارد. برگ‌های آن شفاف‌بخش و ضخیم و گل‌های آن کوچک و به رنگ سفید یا سفید مایل به سبز است. قسمت مورد استفاده این سبزی قسمت‌های مختلف آن بویژه ریشه و برگ آن است. در بسیاری از مناطق ایران از جمله در سیستان، خوی و بندر عباس می‌روید.

جالب است بدانید که فرانسوی‌ها يك ضرب‌المثل جالب به کرفس نسبت داده‌اند که می‌گوید، اگر مردم خاصیت کرفس را می‌دانستند تمام مزارع را به کاشتن آن اختصاص می‌دادند.

کرفس سرشار از املاح و ویتامین

در گذشته پارسیان به کرفس، کرفش و کرسب نیز می‌گفته‌اند و اعراب آن را معرب کرده و کرفس نامیده‌اند. کرفس دارای انواع و اقسام گوناگونی است، اما در بین آنها دو نوع در تغذیه و بقیه در مداوا به کار می‌روند. در کرفس ویتامین‌های آ - ب - ویت و املاح سدیم پتاسیم و فسفر نهفته است. عطر مطبوع، طعم گوارا و خواص انکارناپذیر کرفس، آن را از بین سبزی‌های دیگر ممتاز کرده است. مهم‌ترین نوع دارویی کرفس، کرفس آبی یا کرفس مرداب است که به طور خودرو در کنار مرداب‌ها می‌روید. نوع دیگر آن کرفس عطری است که به علت داشتن عطر زیاد به کرفس مشك معروف است.

روزی يك لیوان آب کرفس



برای این‌که به روده‌های خسته و پیر کمک شود، توصیه می‌شود که هر روز يك لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از (این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود). البته برگ‌ها را همیشه مصرف کنید

دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی است برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار محسوب می‌شود در واقع ترپین، ماده معطر کرفس است که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار یا آلودگی میکروبی و درد می‌شود. بعلاوه کرفس عروق را باز می‌کند و برای تقویت قلب و ریه مفید کمپرس جوشانده کرفس برای دست و پای سرما زده و نیز برای درمان سایر زخم‌ها مفید است. جالب آن که بذر کرفس در باز کردن گرفتگی‌های معده قوی‌تر از سایر قسمت‌های آن است. این بذر اشتها آور بوده و به هضم غذا کمک می‌کند.

کرفس و تقویت لته‌ها

لته‌ها را محکم می‌کند و از خونریزی و رقت خون جلوگیری می‌کند. اشتها را «انواع کرفس به علت داشتن ویتامین «ب» زیاد می‌کند و برای مبتلایان به بیماری‌های رماتیسم، نقرس، درد مفاصل و تصلب شرایین، غذای مفیدی محسوب می‌شود و این دسته از بیماران هم می‌توانند آن را در غذای خود داخل کرده و هم می‌توانند آب آن را گرفته يك فنجان در روز میل کنند. کرفس تب بر، باد شکن و ضد نفخ است و کلیه‌ها و مثانه را زهکشی کرده و دشمن سنگ کلیه است.

خواص خاکشیر و نحوه مصرف آن



خواص خاکشیر عبارتند از

- * خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است *
- * التیام دهنده زخم و جراحات است *
- * جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال‌های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است *
- * خاکشیر ادرار آور است *
- * خاکشیر تب‌بر است *
- * برای دفع کرم مفید است *

التهاب کلیه را برطرف می‌کند *

سرخک و مخملک را دوا می‌کند *

خاکشیر صدا را باز می‌کند *

برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید *

استفاده کرد C از گلها و برگهای گیاه می‌توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین *

سنگ کلیه را دفع می‌کند. برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد

برای برطرف کردن جوشهای صورت که بعلت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا بمدت دو هفته آن را میل کنید تا جوشها از بین برود

توجه:

بعضی از افراد هنگامیکه خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند

نحوه مصرف:

می‌توانید آن را بشویید . سپس به همراه کمی شکر یا نبات در یک لیوان آب سرد بریزید و بخورید

خواص خاکشیر

نروید بر زمین هرگز گیاهی

(که ننوشته ست بر برگش دوایی (نظامی

خاکشیر یا خاکشی یا شفتربک یا خاکشور یا خاکژی گیاهی است از تیره صلیبیان به ارتفاع 20 سانتی‌متر الی یک متر که به طور خودرو در باغ‌ها و صحراها می‌روید. دارای برگ‌هایی با بریدگی زیاد و گل‌های زرد روشن از تیره شب‌بو می‌باشد. از نظر تنوع دو نوع دارد؛ یکی تلخ که دانه‌های آن ریز و رنگ‌هایش مایل به سرخی است و گونه دیگر شیرین که دانه‌های آن بزرگتر بوده و رنگش سرخ تیره می‌باشد. هر دو نوع گیاه یاد شده در اغلب نواحی ایران مخصوصاً دامنه‌های جبال البرز و در بیابان‌ها رشد می‌کند

خواص کلی و درمانی خاکشیر

1. زخم‌ها و جراحات را التیام می‌بخشد.

2. در رفع اسهال روده و خونی و از بین بردن ترشحات زنانه و آب آوردن نسوج می‌توان استفاده کرد.

3. دانه‌های خاکشیر اندکی ضد عفونی کننده، ضد کرم و تب بر هستند.

4. ملین و خنک کننده با آب سرد است.

5. بذر آن بر میزان شهوت و میل جنسی می‌افزاید و اشتها را باز می‌کند.

6. تنظیم کننده دستگاه گوارشی بوده و ابتلاء معده را به بیماری‌ها مرتفع می‌سازد.

7. خوردن آن سبب نیکویی رنگ و رخسار می‌گردد. در این صورت خاکشیر را با دو برابر وزن آن، شکر مخلوط کنید . و تا ده روز بخورید

8. گرفتگی ادرار را برطرف می‌سازد و فربه‌کننده است.

دل مالش و دل ضعفه را از بین می‌برد. 9.

برای رفع بیماری‌های نقرس، ورم گوش و دستگاه تناسلی مفید است. 10.

برای اسهال ساده کودکان شیرخوار اثر دارد. 11.

به عنوان خنک کننده در امراض حصبه و آبله تجویز شده است. 12.

اگر با شیر تازه خورده شود، بدن را چاق می‌کند. 13.

خاکشیر را بکوبید، شب موقع خوابیدن، کف پا تا مچ را با آن ضمامد نمایید، در تسکین و بهبود فشار خون اثر دارد. 14.

روی ورم‌های سخت و سرطانی، پستان، چشم، نقرس و ورم گوش، ضمامد نماید. 15.

از دانه‌های خاکشیر به عنوان پادزهر به نحو زیر می‌توان استفاده کرد؛ 16.

پنج گرم دانه را شسته و با گلاب یا آب خالص آن قدر بجوشانید تا شکفته شود و بعد آن را نیم‌گرم به مسموم بخورانید. به این صورت، قی آورده و ایجاد تهوع می‌نماید و این عمل را چند مرتبه تکرار کنید تا قی بند آید.

بزرگسالان معمولاً دانه خاکشیر را پس از پاک کردن و شستن کامل به مقدار 10 تا 20 گرم در آب خیسانده، صبح ناشتا با آب و عسل مخلوط و برای چند روز متوالی می‌نوشند.

برای رفع اسهال ساده کودکان شیرخوار می‌توان مقدار یک قاشق غذاخوری خاکشی پاک کرده را در ظرفی ریخته بر روی آتش ملایم به هم بزنند تا خاکشی بو داده شود و سپس کمی آب و عسل به آن افزوده هر نیم ساعت یک قاشق چای خوری از آن را به کودک بخورانند.

گفتنی است؛ در تدوین و نگارش مقاله حاضر، علاوه بر دانسته‌های شخصی از منافع موثق نیز سود جسته شده است.

فصل تابستان که می‌رسد بازار مصرف خاکشیر و شربت آبلیمو هم داغ می‌شود. خاکشیر از زمان‌های گذشته کاربرد داشته است و بهترین کاربرد آن به خاطر خاصیت ضد عفونی‌کننده‌اش می‌باشد و برای ناراحتی‌های روده مثل اسهال یا حتی یبوست مفید است.

این گیاه را به صورت خیس کرده استفاده می‌کنند و در موارد جراحات و تب‌های زیاد بسیار موثر است و همچنین بو داده آن اسهال‌های سخت را درمان می‌کند.

خاکشیر التهاب کلیه را برطرف می‌کند. برای از بین بردن کبیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید.

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیک، اسید لینولنیک، اسید اولئیک، اسید پالمیک و اسید استئاریک است. این گیاه التیام‌دهنده زخم و جراحات است و جوشانده آن برای رفع اسهال‌های ساده مفید است.

خاکشیر تب‌بر است، این گیاه همچنین ادرار آور است و التهاب کلیه را برطرف می‌کند. از دیگر خواص خاکشیر می‌توان به درمان سرخک و مخمک اشاره کرد.

این گیاه نیز برای رفع گرفتگی صدا مفید بوده و کبیر و التهابات پوستی را از بین می‌برد. از گل‌ها و برگ‌های این استفاده کرد C گیاه می‌توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین

برای برطرف کردن جوش‌های صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت ۲ هفته میل شود تا جوش‌ها از بین بروند.

خریزه ضدسنگ

برای درمان سنگ کلیه درمان‌های زیادی وجود دارد که متخصص طب سنتی با توجه به شرایط بیمار و نوع سنگ یکی از درمان‌ها را پیشنهاد می‌کند. یکی از درمان‌هایی که برای از بین بردن سنگ کلیه پیشنهاد می‌شود، استفاده از خربزه می‌تواند به عنوان یک دارو در درمان سنگ‌های کلیه موثر باشد و به بهبود عملکرد سیستم خربزه است ادراری و کلیوی کمک کند. یکی از راه‌هایی که در طب سنتی برای درمان سنگ کلیه وجود دارد استفاده از تخم خربزه است. برای این منظور باید تخم خربزه را خشک کرد و بعد از بودادن آن را آسیاب کرد و خورد.

تخم خربزه را در یک پارچه توری (یکی دیگر از راه های استفاده از تخم خربزه این است که مقدار یک سیر (75 گرم) مانند که می توان بالای آن را گره زد، ریخت و بعد آن را در یک و نیم تا 2 لیتر آب ریخت و جوشاند. جوشیدن این مخلوط تا زمانی که آب نصف شود باید ادامه داشته باشد، بعد از آن باید پارچه را از داخل آب درآورد و فشار داد تا شیره تخم خربزه از پارچه خارج شود. بعد از آن باید به این شیره یک قاشق غذاخوری پودر رازیانه اضافه شود. این ترکیب را باید در آتش ریخت و می توان به آتش، سیرک و والک (سبزی های کوهی) هم اضافه کرد.



خوردن یک قاچ (حداقل 2 خط روی خربزه یک قاچ محسوب می شود) خربزه با پوست، یکی دیگر از راه های از بین بردن سنگ کلیه است. افرادی که نمی توانند خربزه را با پوست بخورند می توانند آن را رنده کنند و بخورند. افرادی که خربزه علاوه بر اینکه در درمان سنگ کلیه مفید است، می تواند به درمان مشکلات پروستات هم کمک کند نارسایی کلیه دارند هم می توانند پس از مشورت با متخصص طب سنتی از خربزه استفاده کنند، مصرف خربزه به مدت 3 روز پشت سر هم می تواند تا حدود زیادی به درمان سنگ کلیه کمک کند.

خربزه ای که برای درمان سنگ کلیه استفاده می شود باید ارگانیک باشد در غیر این صورت، مقدار زیادی سموم وارد علاوه بر خربزه می توان برای درمان سنگ بدن می شود که می تواند مشکلات زیادی را برای بدن به وجود بیاورد کلیه از پرتقال هم کمک گرفت. برای این منظور باید 3 روز پشت سر هم از پرتقال به عنوان غذا استفاده کرد و در این مدت فرد نباید هیچ نوع ماده غذایی دیگری را بخورد، البته پرتقالی که برای این منظور انتخاب می شود باید شیرین باشد تا معده را اذیت نکند.

ساخته شده است و زمانی که «پرتقال حاوی ماده ای به نام «اگزالات» است و سنگ کلیه هم از «کلسیم اگزالات» اگزالات پرتقال در کنار «کلسیم اگزالات» سنگ کلیه قرار می گیرد، باعث جداسدن کلسیم می شود و کلسیم جدا شده از اگزالات از بدن خارج می شود.

!طالبی یا روغن بادام؟

یکی از راه های درمان سنگ کلیه خوردن طالبی است. افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند باید به مدت 14 شب به جای شام فقط طالبی بخورند. طالبی را نباید در صبح زود مصرف کرد و حتما باید در وعده عصر یا شام از آن استفاده یکی لیوان آب ولرم را باید با شود. علاوه بر طالبی برای درمان سنگ کلیه می توان از روغن بادام شیرین استفاده کرد یک استکان کوچک (20 سی سی) روغن بادام شیرین ترکیب کرد و آن را نوشید، البته باید از اصل بودن روغن بادام شیرین اطمینان پیدا کرد.



گیاهان سنگ شکن

برگ توت فرنگی می تواند به درمان سنگ کلیه کمک کند. افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند می توانند 40 گرم از برگ توت فرنگی را با یک لیتر آب به مدت 3 تا 4 دقیقه بجوشانند. سپس، این محلول را هر 5 ساعت یک بار بنوشند. افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند می توانند نصف استکان آب کرفس را با عرق بهارنارنج ترکیب کنند و قبل از هر غذا بنوشند. استفاده از دانه بوداده خرمالو یکی دیگر از درمان های سنگ کلیه است باید دانه خرمالوی بو داده شده را آسیاب کرد و یک قاشق چای خوری از پودر آن در یک لیوان آب جوش به مدت 20 دقیقه دم کرد. خوردن این نوشیدنی به مدت 3 روز برای رفع سنگ توصیه می شود.



رفع قولنج

قولنج کلیوی می تواند همراه با سنگ یا بدون سنگ باشد، این قولنج درد بسیار شدیدی را برای بیمار ایجاد می کند. برای رفع قولنج بدون تورم کلیوی، باید بعد از هر غذا 6 عدد مغز فندق خام خورده شود. اگر قولنج همراه با سنگ باشد می تواند از گل ختمی، بابونه و پنیرک استفاده کرد. برای این منظور باید از هر گیاه به مقدار 100 گرم در 7 تا 8 لیتر آب ریخت و جوشاند، سپس باید این ترکیب را صاف کرد و در وان ریخت و در آن نشست. انجام این کار باعث خروج سنگ از حالب می شود و درد از بین می رود.



درمان سنگ های کوچک

برای تشخیص اندازه سنگ باید حتما سونوگرافی انجام داده و برای درمان سنگ کلیه باید از متخصص طب سنتی کمک گرفت. برخی از افراد از گیاهانی استفاده می کنند که مدر (ادرار آور) هستند، گیاهان مدر فقط برای درمان سنگ های کوچک کاربرد دارند و در صورت استفاده در مورد سنگ های بزرگ، این کار باعث جا به جایی سنگ می شوند و مشکلات بیشتری را به وجود می آورند. استفاد از برگ مو می تواند به درمان سنگ های کوچک کمک کند و باعث خارج شدن سنگ از طریق مثانه شود. نوشیدن ماءالشعیر یکی دیگر از راه هایی است که می تواند به دفع سنگ های کوچک کمک کند، البته ماءالشعیر بیشتر حالت مدر دارد.

برگ پنیرک

برگ پنیرک خاصیت نرم کننده دارد و در درمان گلودرد و سرفه کاربرد دارد. پنیرک را می توان برای از بین بردن سنگ کلیه هم استفاده کرد. افرادی که سنگ کلیه دارند، باید 100 گرم از برگ پنیرک را در یک و نیم لیتر آب بجوشانند و بعد از 2 تا 3 دقیقه جوشیدن، آن را صاف کنند و در یک لیوان بریزند. اضافه کردن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به این نوشیدنی توصیه می شود، پنیرک را باید قبل از هر غذا نوشید.



گرم برگ پنیرک را با 100 گرم 100 اگر سنگ کلیه باعث ایجاد درد شود و در کلیه یا حالب جا به جا شده باشد، باید گل بابونه ترکیب کرد و جوشاند، سپس به آن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه کرد و قبل از غذا نوشید. این نوشیدنی سنگ را کاملا خرد می کند و سنگ بدون هیچ دردی از بدن خارج می شود.