



α νεφρά

Το ραδικόζουμο

Το ζουμί των ραδικιών θαυματουργεί σε περιπτώσεις δυσουρίας και στις ανωμαλίες των νεφρών και της κύστεως.

Γίνεται δε ως έξης:

Σιγοβράζουμε επί μια ώρα 100 δράμια ραδίκια με λίγο νερό.

Μετά βγάζουμε τα ραδίκια και το ζουμί το ξαναβράζουμε μισή ώρα περίπου ρίχνοντας σ' αυτό 4—5 καθαρισμένες σκελίδες σκόρδου.

Αφήνουμε να κρυώσει και ο άρρωστος πίνει ένα ποτήρι στις 5 μ. μ. **νηστικός**.

Αυτό γίνεται 5—10 μέρες ή και περισσότερο αναλόγως της περιπτώσεως.

Πρέπει όμως να ετοιμάζεται το ραδικόζουμο καθημερινώς.

Για την ίδια περίπτωση επίσης, καλό είναι και το ζουμί από βρασμένες ουρές κερασιών, καθώς και των «γενιών» του καλαμποκιού.



Το κρεμμυδόζουμο

Το κρεμμυδόζουμο είναι έκτακτο για τα νεφρά.



Βάζουμε στο φούρνο καθαρισμένα ολόκληρα κρεμμύδια με λίγο νερό. Όταν μαλακώσουν τα στραγγίζουμε και το ζουμί το πίνουμε κρύο, μισό ποτήρι την ημέρα.

Επίσης και η κρεμμυδόσουπα είναι ωφέλιμη. Στον ατμοβραστήρα δε τα καθαρισμένα ολόκληρα κρεμμύδια γίνονται πολύ νόστιμα και συνδυάζονται με ψημένες πατάτες εξαιρετικά.

Πηγές: Τροφή και υγεία, Έκδοσις Β'-Ηλία Πέτρου-Αθήναι 1937- ftiaxno.gr