

Οι καλύτερες τροφές για να προστατεύσετε τα νεφρά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν δεν απομακρυνθούν εγκαίρως, σύμφωνα με το [onmed](#) οι τοξίνες μπορεί να συσσωρευθούν στο σώμα και να προκαλέσουν προβλήματα, όπως πέτρες στα νεφρά και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Τα νεφρά είναι υπεύθυνα για τον καθαρισμό των αποβλήτων από το σώμα σας, για να διατηρούν τα υγρά του σώματος σε ισορροπία, για να παράγουν τα ούρα, καθώς και για να βοηθούν σε άλλες σημαντικές λειτουργίες του σώματος.

Κάθε μέρα τα νεφρά φιλτράρουν το αίμα και απομακρύνουν τις βλαβερές ουσίες από αυτό καθώς και τυχόν επιπλέον νερό που αλλάζει την πηκτικότητά του. Ό,τι φιλτράρεται γίνεται ούρα και αποβάλλεται μέσω της ουροδόχου κύστης.

Αν δεν απομακρυνθούν εγκαίρως, σύμφωνα με το [onmed](#) οι τοξίνες μπορεί να συσσωρευθούν στο σώμα και να προκαλέσουν προβλήματα, όπως πέτρες στα νεφρά και υψηλή αρτηριακή πίεση. Ο καθαρισμός των νεφρών σας βοηθά να αποβάλλετε αυτές τις τοξίνες.

Το πιο σημαντικό είναι η κατανάλωση άφθονου νερού. Αυτό θα σας εξασφαλίσει καλύτερη υγεία των νεφρών για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα γίνεται. Αλλά μόνο το νερό δεν φτάνει.

Υπάρχουν ορισμένες τροφές που θα σας βοηθήσουν να αποτοξινώσετε τα νεφρά σας ακόμα καλύτερα:

Χυμός λεμονιού ή μηλόξυδο

Μπορείτε να προσθέσετε στο νερό σας μισό φλιτζάνι χυμό λεμονιού ημερησίως, επειδή το λεμόνι βοηθά στη μείωση του σχηματισμού πέτρας στα νεφρά. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μηλόξυδο αντί για λεμόνι: απλά αναμίξτε 6 κουταλάκια του γλυκού μηλόξυδο σε περίπου 3 λίτρα νερό και πιείτε το όλη την ημέρα.

Μούρα

Τα μούρα είναι πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικά βοηθούν στην μείωση του ουρικού οξέος από τα νεφρά. Τα cranberries και τα blueberries είναι η καλύτερη επιλογή, καθώς περιέχουν μια ουσία που απομακρύνει την ουρία και το ουρικό οξύ πιο αποτελεσματικά.

Μήλα

Τα μήλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες και έχουν αντιφλεγμονώδεις ουσίες που μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία των νεφρών.

Σπόροι κολοκύθας

Ο γνωστός μας “πασατέμπος” είναι πολύ καλός για τα νεφρά, δεδομένου ότι είναι εξαιρετικά πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, μέταλλα και βιταμίνες. Οι σπόροι κολοκύθας συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των νεφρών, μειώνοντας τον κίνδυνο νεφρολιθίασης (σχηματισμός πέτρας).

Τζίντζερ

Γνωστό και ως πιπερόριζα, το τζίντζερ περιέχει αντιοξειδωτικές ενώσεις ευεργετικές για τη λειτουργία των νεφρών. Επίσης, έχει ιδιότητες που συμβάλλουν στον καθαρισμό του αίματος και των νεφρών από όλες τις τοξίνες.

Κουρκούμη

Η κουρκούμη έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Έχει αντιφλεγμονώδεις ουσίες και βοηθά στην πρόληψη και τη θεραπεία της φλεγμονής και των μολύνσεων των νεφρών.

Μαϊντανός

Είναι από τις πιο αποτελεσματικές τροφές για την αποτοξίνωση των νεφρών και είναι επίσης ευεργετικό βότανο για τη θεραπεία της νεφρολιθίασης και της λοίμωξης του ουροποιητικού συστήματος.

Πηγές: onmed- onlycy.com