

## Τσάι Μαϊντανού : Καθαρίζει Σχεδόν Άμεσα τα Νεφρά σας. Μάθετε πως Φτιάχνεται!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα νεφρά

σας φιλτράρουν συνεχώς το αίμα σας, φροντίζοντας να αποβάλλουν τα απόβλητα από το σώμα σας με τα ούρα.

Όταν ακολουθείτε έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής, αυτές οι τοξίνες συσσωρεύονται και δυσκολεύουν τα νεφρά σας να επιτελέσουν τις απαραίτητες λειτουργίες τους.

Γι 'αυτό είναι τόσο σημαντικό να παραμείνετε ενυδατωμένοι και να αποτοξινώνετε τους νεφρούς σας (καθώς ήπαρ σας) ανά κάποια διαστήματα.

Αυτή η συνήθεια μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση νεφρικών νόσων, πετρών στα νεφρά και την συσσώρευση τοξικών ουσιών στο σώμα σας.

Πώς μπορεί το Τσάι Μαϊντανού να βοηθήσει τα νεφρά σας;

Ο μαϊντανός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη K, βιταμίνη A, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ και σίδηρο (1), τα οποία είναι σημαντικά για την υγεία των νεφρών (2)

Ο μαϊντανός (3) έχει και τις παρακάτω ιδιότητες:

Αντιμικροβιακές  
Αντιαναιμικές  
Μηνορραγικές  
Αντιπηκτικές  
Αντιυπερλιπιδαιμικές (μειώνει το λίπος στο αίμα)  
Αποτρέπει την ηπατική τοξικότητα  
Αντιυπερτασικός (μειώνει την αρτηριακή πίεση)  
Διουρητικός  
Υπογλυκαιμικές  
Αντιοξειδωτικές  
Οιστρογονικές (βοηθά στον έλεγχο της έμμηνου ρύσεως)  
Η παραδοσιακή ιατρική συνιστά τη χρήση του μαϊντανού για να σας βοηθήσει να αποβάλλετε τις πέτρες από τα νεφρά (4).

Η κατανάλωση τσάι μαϊντανού βοηθά στον καθαρισμό των νεφρών σας, αυξάνοντας την παραγωγή και τη ροή των ούρων, η οποία μπορεί να «σπρώξει» τις πέτρες από τα νεφρά (5). Λέγεται επίσης ότι εμποδίζει την απορρόφηση του άλατος από τον νεφρικό ιστό, αποτρέποντας τον σχηματισμό πετρών στα νεφρά.

Αυτό το τσάι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη μείωση του άγχους καθώς ηρεμεί τα νεύρα

Πώς να Φτιάξετε Τσάι Μαϊντανού για να Καθαρίστε τα νεφρά σας

Τα φρέσκα βότανα φτιάχνουν πιο ισχυρό τσάι, αλλά μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με μια χούφτα αποξηραμένα φύλλα μαϊντανού.

Συστατικά:.

1 ματσάκι φρέσκα βιολογικά φύλλα μαϊντανού

8 ποτήρια φιλτραρισμένο νερό

2 κουταλιές της σούπας βιολογικό μέλι

Χυμός μισού φρεσκοστυμμένου

Οδηγίες:

Πλένουμε και κόβουμε τα φύλλα σε μεγάλα κομμάτια

Βράζουμε το νερό σε μέτρια φωτιά

Μόλις βράσει, προσθέτουμε τα φύλλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά

Το αφήνουμε να σιγοβράσει 10 λεπτά.

Σουρώνουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι με καπάκι και το αφήνουμε να κρυώσει.

Προσθέστε το λεμόνι και το μέλι για τη γεύση.

Πιείτε 1-2 φλιτζάνια την ημέρα.

Διατηρήστε το σε γυάλινο δοχείο στο ψυγείο για έως και μία εβδομάδα.

Αν λαμβάνετε συνταγογραφημένα φάρμακα ή πάσχετε από άλλη νεφρική νόσο, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτή τη φυσική θεραπεία με τσάι μαϊντανού.

Το τσάι μαϊντανού να προκαλέσει την έμμηνο ρύση και την άμβλωση, έτσι οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να αποφεύγουν να πίνουν αυτό το τσάι.

\*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο <http://hippieteep.ee.gr> έχουν πληροφοριακό χαρακτήρα. Συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας. Η χρήση όσων αναφέρονται είναι αποκλειστικά και μόνον δική σας ευθύνη.

**Πηγή:**Επιμέλεια: copyrights © [www.hippieteep.ee.gr](http://www.hippieteep.ee.gr)