

usuwanie kamieni z nerek

Autor: frater - 12/11/2018 14:08

www.fronda.pl/a/sokiem-z-cytryny-i-pietruszki-usuniesz-kamienie-z-nerek,119388.html

Sokiem z cytryny i pietruszki usuniesz kamienie z nerek

29

Jeśli nie pijesz tyle wody ile potrzebujesz (a potrzebujesz dużo wody), sole, minerały i inne substancje zawarte w moczu mogą zbijać się razem tworząc kamień. Jest to najbardziej powszechną przyczyną kamieni nerkowych.

Kamienie nerkowe są to najczęściej kryształy zawierające związek o nazwie szczawian wapnia. Kamica nerkowa może powodować bardzo silny ból. Według amerykańskiego National Institutes of Health mniej więcej u 1 na 10 osób rozwija się kamica nerkowa.

Objawy kamicy nerkowej:

Ból z boku, lub z tyłu pleców

Ból podczas oddawania moczu

Częstsze oddawanie moczu

Nudności i wymioty

Nerwowość, nie można spokojnie leżeć

Przepis na syrop przeciwko kamicy nerkowej:

1 cytryna

1 duży pęczek korzenia pietruszki

1 filiżanka oliwy z oliwek

1/2 filiżanki syropu klonowego

1/2 filiżanki miodu dobrej jakości

Posiekaną cytrynę i korzeń pietruszki zmiel w blenderze. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj ponownie, aż syrop będzie gładki. Trzymaj syrop w szczelnie zamkniętym słoiku i przechowuj go w lodówce.

Bierz 1 łyżkę syropu na czczo w godzinach porannych. Potem dopiero rób kurację 4 szklanek. Pij dużo płynów w ciągu całego dnia.

Dlaczego takie składniki? Cytryna zwiększy poziom kwasowości moczu, powodując powolne rozpuszczanie się kamieni. Korzeń pietruszki to diuretyk - oddaje się więcej moczu. Oliwa, syrop klonowy i miód działają przeciwzapalnie i wzmacniająco.

Można też zastosować prostszą wersję: Sok z cytryny pomieszany z oliwą, popity wodą; a po 30 minutach - sok z cytryny wymieszany z wodą i 1 łyżką octu jabłkowego.

bb

=====