

10 najlepszych ziół do oczyszczenia nerek

4 lipca 2015

Nerki mają ogromną odpowiedzialność usuwania odpadów i toksyn z krwiobiegu. Te organy współpracują z innymi, aby regulować ciśnienie krwi, zwiększać wytwarzanie krwinek czerwonych i syntetyzować witaminę D. Zdrowa dieta, ćwiczenia i odpowiednie uwodnienie pomagają utrzymać nerki w dobrej formie. Jednak, gdy potrzeba pomocy, należy rozważyć stosowanie poniższych ziół, by oczyścić nerki.

1. CHANCA PIEDRA

Chanca Piedra jest hiszpańską nazwą zwyczajową dla zioła *Phyllanthus niruri* i dosłownie oznacza „łamać kamienie”. Jest dosłownie faworytem jeśli chodzi o wspieranie nerek w Ameryce Południowej, a badania kliniczne potwierdziły skuteczność tej rośliny. Jest powszechna w regionie, a jej szerokie zastosowanie zdobyło pozytywną reputację w medycynie ajurwedyjskiej, jako pomoc na nerki, pęcherz moczowy i zdrowie wątroby.

2. NAWŁOĆ

Nawłóć była szeroko stosowana wśród plemion indiańskich dzięki właściwości leczniczym dróg moczowych. Badania wykazały, że to zioło tonizuje układ moczowy i jest pomocne przy odtruwaniu nerek.

3. KORZEŃ HORTENSJI

Korzeń hortensji był szeroko stosowany przez Indian i pierwszych osadników ze względu na właściwości lecznicze nerek i pęcherza moczowego. Korzeń ten działa jak rozpuszczalnik i ma działać w taki sposób, by wygładzić poszarpane krawędzie kamieni nerkowych. Również pomaga organizmowi odpowiednio używać

wapnia, co jest kluczowe w „zniechęceniu” organizmu od formowania kamieni nerkowych w pierwszej kolejności.

4. SKRZYP

Skrzyp to pospolity chwast o właściwościach moczopędnych. Jest pomocny w celu zwiększenia produkcji moczu, aby przepłukać nerki i drogi moczowe. Jest również przeciwutleniaczem i oferuje tę sferę korzyści dla nerek i układu nerkowego. Czy w postaci herbaty, czy w kapsułce, skrzyp jest wielkim ziołem, by je dodać do swej diety!

5. KORZEŃ SELERA

Zarówno korzeń, jak i nasiona selera, były używane od wieków jako naturalny środek moczopędny. Jaką pozytywną cechę mają? Mogą one pomóc organizmowi usunąć toksyny poprzez zwiększenie produkcji moczu. Korzeń selera od dawna był uważany za stymulujący tonik dla nerek, ponieważ zawiera składniki odżywcze, takie jak potas i sód.

6. SADZIEC PURPUROWY

Znany jako *Eutrochium purpureum* (Joe Pye Weed, Gravel Root – ang.). Ma długą historię stosowania przez rdzennych Amerykanów i wczesnych kolonistów amerykańskich w celu promowania zdrowia nerek i dróg moczowych. Jego skuteczność może być częściowo ze względu na zawartość substancji czynnej – rozpuszczalnika z silną aktywnością przeciwko szkodliwym organizmom. To może wyjaśniać, dlaczego wiele osób uważa, że to skutecznie zniechęca infekcje.

7. MACZNICA LEKARSKA

Mącznica była używana przez wiele kultur. To środek „odciągający”, który może wzmacniać i łagodzić przewody moczowe. Badania pokazały, że może być stosowana do tradycyjnego oczyszczania nerek.

8. KORZEŃ PRAWOŚLAZU LEKARSKIEGO

Jako kojące zioło, korzeń ten może łagodzić tkanki układu moczowego. Jest także delikatnie moczopędne, więc zwiększa wydalanie moczu.

9. KORZEŃ MNISZKA LEKARSKIEGO

Często mylony jako uciążliwy chwast bez pożytecznego celu, mniszek lekarski jest faktycznie obładowany korzyściami – zarówno liście, jak i korzenie. Korzeń mniszka lekarskiego, w szczególności, działa moczopędnie i wspomaga usuwanie odpadów.

10. PIETRUSZKA

Ulubione zioło wśród kucharzy, powszechnie stosowane w medycynie. Jako środek moczopędny, jest przydatna w celach zmniejszania gromadzenia się toksyn w nerkach i w całym układzie moczowym.

Autorstwo: dr Edward F. Group

Tłumaczenie: Girion

Źródło oryginalne: WakeUp-World.com

Źródło polskie: UderzwFalsz.wordpress.com