



* ARGILĂ PENTRU INSUFICIENȚĂ RENALĂ

"Tratamentul cu argilă este benefic atât pentru insuficiența renală, cât și pentru curățarea rinichilor de depunerile de nisip. Argila este miraculoasă prin faptul că, odată consumată, se localizează în final spre locul unde există o suferință, spre locul bolnav, de unde absoarbe ceea ce este nociv. Apoi, este eliminată prin digestie. Sunt recomandate două pahare cu apă și argilă de două ori pe zi, dimineața și seara, cu 30 de minute înainte de masă, timp de trei săptămâni. O lingură de pulbere albă de argilă se dizolvă într-un pahar (cană din sticlă sau porțelan; nu se folosește metal), cu apa plată sau de izvor, cu câteva ore înainte de consum. Apoi se omogenizează amestecul cu ajutorul unei spatule din lemn."



DR. DOINA STROILESCU
Centrul de Sănătate și Viață Armonia
Tel: 0766.298.458

Protejează-ți rinichii atunci când iei medicamente

Luăm medicamente ca să ne facem bine, dar, uneori, efectele secundare ne pot îmbolnăvi la rândul lor. Dacă urmezi un astfel de tratament, poți apela la leacuri din natură pentru a contracara consecințele negative.

"Consumul de medicamente și antibiotice în exces de-a lungul unei perioade mai scurte sau mai lungi (în funcție de organism) poate produce leziuni la nivelul rinichilor, ducând uneori la afecțiuni ireversibile", spune dr. Doina Simona Stroilescu, medic specializat în medicină generală, internă și consultanță antiaging.

* Alimente benefice

Sfatul doctorului este, în primul rând, să nu apelăm la automedicație. Mulți pacienți fac exces de antiinflamatoare, diuretice și chiar de antibiotice. Dar, dacă ești nevoită să le iei, ar trebui să fii atentă în primul rând la alimentație. Este indicat să te abții de la alcool și de la cafea și să întrebuințezi cât mai puțină sare și

condimente. În plus, consumă cel puțin doi litri de apă pe zi și cât mai multe **legume și fructe**. Sunt recomandate mai ales: **fasolea verde, varza, castraveții, dovleceii, guliile, ceapa, porumbul, usturoiul, sfecla roșie, prazul, morcovii, țelina, pătrunjelul, afinele, coacăzele negre, zmeura, agrisele, fragii, căpșunile, vișinele, merele, perele, pepenele verde, prunele și strugurii.**

* Mătase de porumb și cozi de cireș

"Este cunoscută acțiunea benefică a ceaiurilor din mătase de porumb și din cozi de cireș pentru protecția rinichilor", spune medicul. Ceaiul de mătase de porumb se prepară din două linguri de mătase mărunțită la o cană cu apă. Se lasă la infuzat 15 minute, după care se strecoară. Când s-a mai răcit, se poate îndulci cu miere și

adăuga lămâie pentru a avea un gust mai bun. Se beau două-trei căni pe zi în cure de nu mai mult de 10 zile, cu o pauză de cinci zile până la continuarea curei. Din cozi de cireș se face un decoct din două lingurițe de plantă la o jumătate de litru de apă. Se fierb 10 minute după care se lasă la infuzat 20 de minute. Întreaga cantitate se bea între mese în trei-patru reprize.

* Decoct din frunze de mesteacăn

"Sunt eficiente și infuzia sau decoctul din frunze de mesteacăn, care se prepară dintr-o linguriță de pulbere la o cană cu apă. Se adaugă puțin bicarbonat de sodiu. Se beau câte trei căni pe zi. Pufulița cu flori mici poate vindeca chiar și afecțiuni grave ale vezicii urinare, ale rinichilor sau ale prostatei. Se face infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă. Se beau trei căni pe zi, înainte de mesele principale", spune medicul care mai recomandă maceratul din țărâțe de grâu: două linguri de țărâțe la 250 ml de apă, care se lasă de seara până dimineața. Apoi, se încălzește ușor și se bea.

MEDICAMENTE PERICULOASE PENTRU RINICHI

* antiinflamatoarele sunt întrebuințate pe scară largă, fiind luate de cele mai multe ori fără o recomandare medicală (consumul în exces poate cauza îmbolnăviri grave, în special pentru persoanele în vârstă sau cele care prezintă factori de risc); * diureticele pot provoca deshidratare, scăderea bruscă a potasiului din sânge și leziuni la nivelul rinichilor; * antibioticele cresc riscul apariției insuficienței renale și a pietrelor la rinichi; * chimioterapia, pentru că împreună cu celulele canceroase sunt atacate și cele sănătoase. Rezultatul constă într-o cantitate mare de celule moarte pe care organismul încearcă să le elimine mai ales prin rinichi. Astfel, crește cantitatea de acid uric, pe care uneori rinichiul nu o poate îndepărta și se declanșează litiaza renală.