کد خبر: ۴۰۴۸۰۸
جمعه ۱۷ تیر ۱۴۰۱ ۱۹:۳۶

بهترین روش برای درمان سنگ کلیه

سنگ کلیه یکی از دردناک ترین مشکلات کلیه است که شما می توانید برای درمان و دفع آن از نوشیدنی هایی مانند آب و ماءالعشیر استفاده کنید.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، سنگ کلیه علت های گوناگونی دارد و بسیار دردناک است . افزایش مصرف مایعات به تنهایی می تواند عامل موثری برای از بین بردن سنگ های کلیه باشد. نوشیدنی هایی که حاوی مواد معدنی و یون ها هستند، معمولا در یونیزه کردن سنگ کلیه تاثیر دارند. در این بخش بهترین نوشیدنی ها برای دفع سنگ کلیه را معرفی خواهیم نمود.

درمان و رفع سنگ کلیه با این نوشیدنی ها

آب

یکی از ساده ترین روش ها برای مبارزه با سنگ کلیه، مصرف روزانه هشت لیوان آب است. در حالت ایده ال باید از آب تصفیه شده استفاده کنید تا املاح اضافه و مضر وارد بدنتان نشود.

در واقع باید کاری کرد تا سنگ کلیه در خودش حل شود و ناپدید گردد. مصرف چای کم رنگ در طول روز نیز برای دفع سنگ کلیه موثر است. بهترین نوشیدنی ها آن هایی هستند که بدون درد، به برطرف کردن سنگ کلیه بپردازند.

نوشیدنی های ریشه دار

وجود سموم در بدن عاملی برای تشکیل سنگ های کلیه است و می تواند هزاران مشگل دیگر را نیز ایجاد کند. بهترین نوشیدنی هایی که دارای خواص سم زدایی هستند، قادر می باشند که اجزای سمی را در بدن ما حذف کنند.

انار، کرفس، هویج، سیب، آناناس، آلوئه ورا و نوشیدنی های ریشه دار جزء موثرترین نوشیدنی های درمانی سنگ کلیه می باشند. همچنین کمبود فیبر را در بدن افزایش می دهند و سموم را دور می کنند. علاوه بر آن خون را نیز پاکسازی خواهند کرد.

ماء الشعیر

برای دفع سنگ کلیه بیماران مبتلا می توانند ماءالشعیر مصرف کنند و آن را هم در رژیم غذایی خود بگنجانند اما نباید در نوشیدن ماء الشعیر زیاده روی کنند زیرا مصرف بیش از حد این نوشیدنی سبب ابتلا به چاقی و اضافه وزن می شود. توجه داشته باشید که نوشیدنی های حاوی اسید فسفریک مانند کوکا و پپسی یا نوشیدنی های گازدار رنگی، شانس ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد.

نوشیدنی های اسیدی

بهترین نوشیدنی ها قادر هستند که سنگ های کلیه را بشکنند. نوشیدنی های اسیدی و آبِ مرکباتی مثل پرتقال، لیمو، گریپ فروت و ... جزء بهترین منابع نوشیدنی برای سنگ کلیه محسوب می گردند. همچنین احتمال ایجاد سنگ کلیه در آینده و ابتلا به اوره را نیز می کاهند.

ترکیب چند نوشیدنی با یکدیگر

حال اگر چند مورد از این نوشیدنی های مفید را با یکدیگر ترکیب کنید، اثرپذیری آن چند برابر می شود. در حقیقت نوشیدنی های جداگانه ای تولید می شوند که ترکیبی از بهترین ها را برای سنگ کلیه فراهم می کنند و ممکن است به شکل پودر و یا مخلوط شده با آب در دسترس قرار بگیرند.

این نوشیدنی ها در عین خاصیت بالا برای از بین بردن سنگ کلیه، مطبوع، خوش طعم و آبرسان می باشند و مایعات بدن را افزایش خواهند داد.