

معرفی ۵ نوشیدنی معجزه‌گر برای دفع سنگ کلیه

سنگ کلیه، جسم سختی است که از کانی‌های موجود در ادرار تشکیل می‌شود. محل تشکیل این رسوبات سنگی به‌طور معمول در کلیه است که از طریق جریان ادرار از بدن خارج می‌گردد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سنگ‌های سیستم دستگاه ادراری یا همان سنگ کلیه زمانی تشکیل می‌شوند که حجم ادرار کم شود و مواد تشکیل‌دهنده سنگ در ادرار افزایش یابند. خوردن مایعات کم و در نتیجه کاهش آب بدن، احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

علاوه بر مراجعه به پزشک جهت درمان، مصرف برخی نوشیدنی‌ها نیز می‌تواند به کاهش درد و یا عبور راحت‌تر سنگ کلیه کمک کند.

آب

کم‌آبی بدن یکی از بزرگترین عوامل خطر برای ایجاد سنگ کلیه است. از همین رو هیدراته ماندن، نکته اصلی در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه به شمار می‌آید. برای اینکه بدانید بدن شما کم‌آب است یا نه، به رنگ ادرار خود توجه کنید؛ هرچه رنگ ادرار تیره‌تر باشد، به این معناست که بدن به آب بیشتری احتیاج دارد.

شیر

شیر منبع خوبی از کلسیم است و دریافت کلسیم کافی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه ضروری است. دریافت کلسیم حتی برای سلامت استخوان‌ها نیز حیاتی است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که مصرف شیر می‌تواند تأثیر مثبتی در پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه داشته باشد.

دمنوش

میوه، سبزیجات یا گیاهان موجود در دمنوش، آنتی‌اکسیدان‌هایی را به بدن ارائه می‌کند که می‌توانند در پیشگیری از سنگ کلیه نقش داشته باشند. بیشتر دمنوش‌هایی که به درمان سنگ کلیه کمک می‌کنند، برای از بین بردن التهابات کلیه هم مفید هستند؛ مثل دمنوش زنجبیل، دمنوش چای سبز، دمنوش بابونه و دمنوش نعنا.

آب لیمو

افزودن چند قطره آب لیموی تازه در فنجان چای یا لیوان آب نه تنها هیدراتاسیون را بالا می‌برد، بلکه به دلیل دارا بودن اسید سیتریک، به شکستن سنگ‌های کلیه نیز کمک می‌کند.

سرکه سیب

اضافه کردن یک تا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب به یک لیوان آب و نوشیدن آن، اسید استیک را تأمین می‌کند. اسید استیک قادر است سنگ‌های کلیه را نرم، تجزیه و حل کند و به آسان‌تر شدن فرایند دفع آنها از طریق ادرار کمک کند.

سرکه سیب، اسید معده را افزایش می‌دهد، هضم را بهبود می‌بخشد و همچنین خون و ادرار را قلیایی می‌کند و به نحوی جلوی ایجاد سنگ‌های جدید در کلیه را می‌گیرد.

منبع: خبرآنلاین