
(٣٢) أطعمة تفيد الكلى

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- أظهر مفعول إدرار البول بشكل جيد، وفي دراسة جديدة ومتعددة المراكز على ٥٥٠ مريضاً، كان كل مريض يتناول ١,٥٠ جرام من دواء مشتق من ورق الخرشوف، أظهرت انخفاضاً.
- يدر البول بشكل جيد .
- يعالج أمراض الكلى وخصوصاً حالات احتباس البول.

البقدونس parsley :

- مقو للكلى - يزيل احتباس الماء بالجسم (الاستسقاء).

الجزر carrots :

- يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية.

السلق swiss chard :

- يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى والمثانة).

السبانخ spinach :

- مدر للبول.

اللفت turnip :

- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على التخلص من اليورك أسد uric acid.

الهندباء Dandelion :

- تستعمل في أمراض الكلى.

اليقطين pumpkin :

- ينشط الكلى ويقوي وظائفها ويعالج أمراض الجهاز البولي.

التفاح apples :

- عصير التفاح يكافح حصا الكلى.

التوت mulberry :

- مدر للبول وينشط الكلى ويستعمل في إزالة الالتهابات البولية.

- هو يثبت الكلى في مكانها في أسفل الظهر ويمنعها من الانحدار عن طريق

ترسب الدهون حولها، وعند اتباع حمية مفرطة يزول الدهن المذكور وتتحد

الكليتان عن مكانهما مما يسبب مرضاً مزعجاً يسمى floating kidney .

التين figs :

- مدر للبول وينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام

بوظائفها .

جوز الهند coconut :

- منشط للكلى والمثانة البولية .

الزعرور Hawthorn berry :

- مدر للبول ويفتت الحصا والرمل - يعالج أمراض الكلى.

السفرجل Quince :

- يدر للبول ويفتت الحصى والرمل.

الليمون الحامض lemon :

- مدر للبول - يعالج أمراض قصور الكلى ويفتت الحصى والرمل - يقتل الجراثيم الني تعيش في المجاري البولية - يمنع الزلال.

الموز Banana :

- ينشط الكلى ويزيد حيويتها ويدر البول ويفتت الحصى والرمل.

الأرز Rice :

- يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول وارتفاع البولينا في الدم.

الشعير Barley :

- يعالج التهاب الكلى وينشط الكلى.

- يمنع انحباس الماء والسوائل بالجسم.

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

الفاصوليا Been, kidney - اللوبيا Dolic – haricot Been :

- تعالج أمراض الكلى ومدره للبول.

الصنوبر pine :

- يعالج أمراض الكلى والمبولة urinary bladder .

الفستق : pistachio :

- ينشط الدورة الدموية في الكلى - يزيد في حجم الكلى ويساعدها على وظائفها .

اللوز : almond :

- يكافح التهابات الكلى .

الجلاب : الزبيب الأبيض المجفف

- ينشط الكلى .

بذر الكتان : flax linseed :

- يعالج التهابات الكلى والمجاري البولية ويفتت الرمل والحصى .

الحلبة : Fenugreek :

منشطة للكلى - تدر البول - تفتت الحصى والرمل .

الشاي : green , black tea :

- يدر البول - يمنع تراكم السوائل بالجسم .

القرفة : cinnamon :

- مدر للبول - يفتت الحصى والرمل - يزيل الزلال من البول .

- منشط للدورة الدموية بالكلى .

الكاكاو - الشوكولاتة : coca , chocolate tree :

- مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى Renal epithelium

لذلك يساعد الأدوية التي توصف لتضخم القلب « cardia failure » حيث تتراكم

السوائل بالجسم مما يؤدي إلى تمدد القلب .

الكرامية caraway :

- الإكثار منه يضر بنشاط الكلى.

البيض eggs :

- يمتنع عن الإكثار من أكل البيض للمصابين بالتهابات الكلى والحصى والرمل.

الحليب milk :

- يفضل عدم شرب الحليب عند المصابين بالحصى والأملاح (رمل) في الكلى والمجاري البولية، ويزيد الحليب من العبء على الكلى في حالات الرمل والحصى.

اللبن الرائب yogurt :

- مدر للبول ويفتت الحصى ويزيل الرمل بسبب احتوائه على سكر الحليب بالإضافة إلى حامض اللاكتيك الذي يخفض PH الدم مما يدر البول أيضاً.

الشمع wax :

- يمنع الأمراض البولية ويعالجها (بعد مضغه يتحول تأثير البول من قلوي إلى حامض) خلال ٣ دقائق الأمر الذي يمنع تكاثر البكتيريا.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

مع العلاجات الطبية يزيل السلس البولي.

صمغ النخل propolis :

- يؤخذ وحدة - مع العقاقير اللازمة.

- يمنع الإصابة بالتهابات الكلى والحالب.

الكرّم Turmeric :

يستخدم للوقاية ولعلاج حصا المرارة نسبة إلى مادة الكركمين الذي يزيد من ذوبان السائل المراري. وبالتالي يمنع تكوين حصا المرارة ويساعد على القضاء على أي حصا أخرى قد تكونت.

