

---

## أطعمة تفتت الرمل والحصا (٣٣)

### ومدرة للبول

#### البصل onion :

- مدر للبول ومفتت للرمل والحصا .

#### البطاطس potato :

- مدر للبول ومفتت للحصا والرمل .

#### البقدونس parsely :

- مدر طبيعي للبول - يفتت الحصا والبول .

#### الثوم Garlic :

- يفتت الحصى في الكلى ويزيل الرمل .

#### الجرجير Rocket :

- مدر للبول ويفتت الحصا والرمل .

#### الجزر carrots :

- مدر للبول - عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم ويفتت الرمل والحصا .

#### الخباز - الخبيزة البرية Mauve :

- مدر للبول ويفتت الحصا والرمل .

---

## الخيار cucumber :

- بذور الخيار لها نفس مفعول بذور اليقطين وهي تدر البول وتفتت الحصا.
- في التهابات أمراض المجاري البولية.

## الزيتون olive :

- زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصا والرمل من الكلى عبر البول.

## السبانخ spinach :

- الإكثار منه يحدث الرمل والحصا بالكلى لما يحتويه من أملاح الكالسيوم calcium oxalate, calcium phosphate ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالإكثار من عصير الحامض (الليمون) عليه.

## الفجل Radish :

- مدر للبول - يعالج أمراض الحصا والرمل.
- يعالج أمراض تكون الحصا بالمرارة ومجري الكبد Bile ducts.

## الكوسا (القرعيات) gourd :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## اللفت Turnip :

- يدر البول ويفتت الحصى - يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستقساء).

## الملفوف cabbage :

- مدر للبول - يمنع تجمع السوائل بالجسم oedema أو في البطن ascites.

---

## الملفوف cabbage :

- يفضل عدم استعماله أو التقليل منه للمرضى الذين يعانون من مشاكل الجهاز البولي، لأنه يحتوي على أملاح الكالسيوم oxalate calcium التي تتراكم بالمجاري البولية وتكون الرمل والحصى.

## الملوخية Malukhya :

- تدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## النعناع paper mint :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## الهندباء Dandelion :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

- يمتنع عن الإكثار من الهندباء للمرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول مثل hydro chloro thiazides، لأن تأثير إدرار البول قد يقوي إلى حد يؤدي إلى نتائج سيئة بسبب انخفاض مستوى الأملاح المعدنية بالجسم.

## اليقطين pumpkin :

- مدر للبول - يفتت الحصى والرمل - يزيل التهابات الكلى ويقوي وظائفها - يعالج أمراض الجهاز البولي.

## الاجاص pears :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

---

## الأناناس pineapple :

- يدر البول - يمنع تشكل الرمل والحصى في الكلى والمثانة والمجاري كلها.

- يحتوي على أملاح معدنية مثل ( بوتاسيوم - صوديوم - فلور) وفيتامينات

.B, A, C

## البطيخ الأحمر (اليخ) Water melon :

- مدر للبول ومفتت للحصى والرمل، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

## البطيخ الأصفر:

- مدر للبول ومفتت للحصى والرمل ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

## التفاح apple :

- إن البلاد التي تستعمل عصير التفاح لا تصاب أبداً بحصى الكلى، لأن

عصير التفاح يكافح ذلك، كما أنه مدر للبول ويفتت للحصى والرمل.

## التمر Date :

- السكر الموجود بالتمر يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## التوت mulberry :

- مدر للبول - ويزيل الالتهابات البولية.

## التين figs :

- مدر للبول - يفتت الحصى والرمل - الأوراق وقشرة الشجرة لها تأثير مسكن.

## الدراق peach :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

---

## الزعرور Hawthorn berry :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل ويعالج أمراض الكلى.

## السفرجل Quince :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## الصبير - الصبار - التين الشوكي opuntia :

- عصير الصبير مدر للبول ومانع للالتهاب يستعمل لتخفيف الآلام خلال

أو بعد التبول، هذا التأثير يحصل بواسطة + amino acids + bioflavonoids +

fiber الموجود بالصبير.

## الفراولة strawberry :

- يزيل الأملاح والبلورات من الجهاز البولي فيمنع نوبات الرمل ويمنع تشكل

الحصى البولية (urinary lithiasis) - يدر البول ويمنع الالتهابات البولية.

## الليمون الحامض lemon :

- مدر للبول - يعالج أمراض قصور الكلى - يفتت الحصى والرمل.

## الموز Banana :

- يدر البول - يفتت الحصى والرمل - ينشط الكلى ويزيد حيويتها.

## الحمص pea chick :

- مدر للبول - يفتت الحصى والرمل.

## الذرة maize corn :

- مدر للبول - مفتت للحصى والرمل - يمنع الورم واحتباس الماء بالجسم -

منشط للجسم - يمنع الالتهابات في المثانة البولية.

---

## **الشعير Barley :**

- مغلي الشعير يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويمنع أمراضها، كما يمنع انحباس الماء والسوائل بالجسم oedema يعالج التهابات الكلى.

## **البندق cob nut :**

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل - يكافح الالتهابات في المجاري البولية.

## **الصنوبر pine :**

- مدر للبول - يفتت الحصى ويخرج الرمل.

## **الفسق pistachio :**

- يفتت الحصى والرمل.

## **اللوز Almond :**

- يعالج أمراض المسالك البولية ويفتت الحصى والرمل.

## **التمر الهندي tamarinds :**

- مدر للبول - يزيل الرمل والحصى.

## **الجلاب :**

- مكون من الزبيب الأبيض المجفف.

- مدر للبول ومفتت للحصى والرمل.

## **البابونج chamomile :**

- مدر للبول - يفتت الحصى والرمل.

---

## الحلبة :

- منشطة للكلى - تدر البول - يفتت الحصى والرمل.

## البنفسج sweet violet :

- الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم.

- تدر البول وتفتت الحصى والرمل.

## الخزامي lavender :

- منشط للكلى.

## الخطمي - وردة الخطمية marsh mallow :

- مدر للبول - مفتت للحصى والرمل.

## القرفة cinnamon :

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

## الكمون camin :

- يدر البول - يفتت الحصى والرمل - يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول.

## المحلب mahlab :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

## 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 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

أيضًا.

