

## خوراکی‌هایی برای کاهش درد کلیه

یک متخصص طب سنتی برای کاهش دردهای کلیه و پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه توصیه کرد که آب پرتقال، گوجه فرنگی، گوشت ماهی، میگو و مرغ بسیار استفاده شود و در مقابل مصرف نان، ماکارونی و قهوه در برنامه غذایی به حداقل برسد.



یک متخصص طب سنتی برای کاهش دردهای کلیه و پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه توصیه کرد که آب پرتقال، گوجه فرنگی، گوشت ماهی، میگو و مرغ بسیار استفاده شود و در مقابل مصرف نان، ماکارونی و قهوه در برنامه غذایی به حداقل برسد.

علی حسینی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، تشکیل سنگ در کلیه با درد زیادی همراه است و با علائمی مثل دل‌درد، تهوع، استفراغ و تب دیده می‌شود. وی ادامه داد: درمان و پیشگیری از ابتلا به این بیماری در طب سنتی به روش‌های مختلفی انجام می‌شود به عنوان مثال مصرف آب‌لیموی تازه و لیپوترش برای درمان سنگ کلیه موثر است چراکه آب‌لیموی تازه در صورتی که با آب ترکیب شود موجب پیشگیری از تجمع و تشکیل مواد مضر در ادرار، سیستم ادراری به ویژه کلیه‌ها می‌شود. این متخصص طب سنتی گفت: برای پیشگیری از ابتلا به دردهای کلیه و سنگ کلیه باید برخی مواد خوراکی را از برنامه غذایی خارج کرد. به عنوان مثال مصرف خوراکی‌هایی مانند نان، ماکارونی و شکر فرآوری شده را در برنامه رژیم غذایی خود باید به حداقل رساند. حسینی ادامه داد: باید مصرف خوراکی‌ها و غذاهایی که در آنها از لبنیات و ذرت استفاده شده را تا حد امکان کاهش داد چون احتمال سنگ‌سازی را در کلیه افزایش می‌دهد. این متخصص طب سنتی گفت: افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند باید از گوشت‌های بدون چربی بیشتر استفاده کنند و به جای گوشت قرمز از گوشت سفید مثل گوشت ماهی، میگو و مرغ استفاده شود. وی بر کاهش مصرف نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه در این افراد تأکید کرد و گفت: در مقابل برای تقویت کلیه‌ها می‌توان چای سبز، عصاره گیاه قره قاط، دم نوش کاکل ذرت و جوشانده خارمریم مصرف کرد. حسینی تصریح کرد: مصرف آب پرتقال نیز موجب افزایش سیترات پتاسیم در ادرار شده و از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می‌کند. این متخصص طب سنتی افزود: در برنامه غذایی بهتر است از سبزی و میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان مثل گیلان، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و سبزیجات تازه استفاده کرد. همچنین نکته مهم در کاهش درد و پیشگیری از سنگ کلیه مصرف زیاد آب است.