

## آبمیوه های سنگ شکن

کلیه ها جزو ارگان های حیاتی بدن هستند و نقش مهمی در سلامت آن بر عهده دارند؛ چون به سم زدایی از بدن و تصفیه ی خون و همچنین دفع ضایعات از طریق ادرار کمک زیادی می کنند. گاهی پیش می آید که سنگ هایی در این دو ارگان لوبیایی شکل بروز می کنند.



کلیه ها جزو ارگان های حیاتی بدن هستند و نقش مهمی در سلامت آن بر عهده دارند؛ چون به سم زدایی از بدن و تصفیه ی خون و همچنین دفع ضایعات از طریق ادرار کمک زیادی می کنند. گاهی پیش می آید که سنگ هایی در این دو ارگان لوبیایی شکل بروز می کنند.

### آب انبه و پرتقال

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، سنگ کلیه به دلیل عوامل متعددی از تغذیه ی نامناسب تا برخی شرایط فیزیکی تشکیل می شوند. اما این سنگ ها به هر دلیلی که تشکیل شوند در کار کلیه ها مشکل به وجود آورده و مانع از دفع کامل توکسین های تجمع یافته در بدن می شوند. متأسفانه عدم دفع این ترکیبات نیز باعث انباشته شدن مواد معدنی کریستالی می شود که ایجاد درد می کنند و به صورت سنگ در آمده و گاهی باعث انسداد عبور ادرار می شوند. امروزه داروی خاصی برای دفع سنگ کلیه به روش مؤثر و بی دردی وجود ندارد. با این حال داروهای موجود نیز عاری از عوارض جانبی نیستند و همیشه نیز مؤثر عمل نمی کنند. خوشبختانه می شود با مصرف نوشیدنی های طبیعی که باعث تحریک دفع این سنگ ها شده و از تشکیل دوباره ی آن ها پیشگیری می کنند با این مشکل مقابله کرد. در این مطلب شما را با چند آب میوه ی طبیعی و خانگی برای مقابله با سنگ کلیه بیشتر آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

### آب انبه، طالبی، پرتقال و گریپ فروت

این چهار میوه برای دفع سنگ کلیه ها مفید هستند و ترکیب آن ها با هم مانند یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و بدن را از وجود ترکیبات سمی پاکسازی می کند. برای تهیه ی این نوشیدنی به نصف انبه، 1 عدد پرتقال، 1 عدد گریپ فروت و یک چهارم طالبی نیاز دارید. باید تمام میوه ها را به دقت شسته و پوست بگیرید. چون امکان دارد پوست میوه ها نوشیدنی را تلخ کند. هسته های میوه ها را نیز خارج کنید. میوه ها را داخل مخلوط کن بریزید و به خوبی میکس کنید. نباید از این نوشیدنی بیش از دو لیوان در روز مصرف کرد.

آناناس دیورتیک (ادرار آور) و تصفیه کننده است و شهرت زیادی در دفع ضایعات بدن دارد. این میوه ی خوشمزه به پاکسازی کلیه ها و دفع سنگ کلیه کمک زیادی می کند  
آب هویج، سیب، پرتقال و خیار

ترکیب این میوه ها باعث پاکسازی بدن و دفع ترکیبات سمی از بدن می شود و به دفع سنگ کلیه ها نیز کمک زیادی می کند. کافی است 4 عدد هویج، 2 عدد سیب، 2 حبه سیر، 1 عدد خیار و 1 عدد پرتقال داشته باشید. میوه ها را با دقت تمام بشویید و سپس پوست بگیرید. سپس آن ها را به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و داخل مخلوط کن بریزید. به مدت چند دقیقه ترکیبات را میکس کنید. اگر ترکیبتان بیش از اندازه غلیظ بود می توانید اندکی آب به آن اضافه کنید. برای بهره مندی هر چه بیشتر از خواص این نوشیدنی بهتر است آن را به صورت ناشتا میل کنید.

### نوشیدنی میوه ی سیاه گیله یا قره قاط

این آب میوه ی خوشمزه سرشار از آنتی اکسیدان ها است و از مواد آنتی باکتریال مانند تانین ها تشکیل شده است که مانع از چسبیدن باکتری ها به جداره ی کلیه ها می شوند. برخی از متخصصان مصرف این نوشیدنی را برای پیشگیری از بروز عفونت های دستگاه ادراری و مشکلات مزمنی مانند سنگ کلیه توصیه می کنند. برای تهیه ی این نوشیدنی به 250 میلی لیتر یا یک لیوان آب میوه ی قره قاط، 125 میلی لیتر آب و 1 قاشق آب لیموترش نیاز دارید. ترکیبات ذکر شده را با هم ترکیب کنید و هر

روز میل کنید. برای تکمیل خاصیت این نوشیدنی یادتان باشد که آب زیادی در طول روز مصرف کنید.

آب پوملو یا گریپ فروت چینی با آلوئه ورا

دستور تهیه ی این آب میوه در سال 2003 در کتاب The Science Principles and Practices of Herbal Medicine به عنوان یک درمان طبیعی برای دفع سنگ کلیه، بهبود مشکلات کلیوی و تصفیه ی خون عنوان شده است. برای تهیه ی این نوشیدنی ژل یک برش آلوئه ورا را با 100 میلی لیتر معادل حدود نصف لیوان آب گریپ فروت چینی یا پوملو داخل مخلوط کن ریخته و به مدت چند دقیقه میکس کنید. سپس دو قاشق عسل (50 گرم) به نوشیدنی افزوده و میل کنید.

آب آناناس

آناناس دیورتیک (ادرار آور) و تصفیه کننده است و شهرت زیادی در دفع ضایعات بدن دارد. این میوه ی خوشمزه به پاکسازی کلیه ها و دفع سنگ کلیه کمک زیادی می کند. می توانید از آب آناناس طبیعی برای این منظور استفاده کنید. همچنین می توانید آن را با شیر گیاهی برنج مخلوط کرده و خاصیت آن را چند برابر کنید. برای این کار به مقداری میوه ی آناناس و 250 میلی لیتر شیر برنج نیاز دارید. این دو ترکیب را داخل مخلوط کن بریزید و به مدت چند دقیقه میکس کنید. می توانید برای رقیق تر کردن آن کمی آب نیز اضافه کنید.

حرف آخر

مصرف هر کدام از نوشیدنی های ذکر شده کمک زیادی به دفع سنگ کلیه و پاکسازی بدن از وجود ترکیبات سمی دارد. می توانید این آبمیوه ها و نوشیدنی های مفید را به برنامه ی غذایی تان اضافه کرده و از خواص کم نظیر آن ها بهره ی کافی را ببرید.