

## **Αυτά τα ποτά καθαρίζουν τα νεφρά**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Εκτός από το νερό, υπάρχουν και άλλα ποτά που θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε τα νεφρά σας υγιή**

Η πέτρα στα νεφρά (η νεφρολιθίαση δηλαδή) πλήττει χιλιάδες συνανθρώπους μας. Και είναι, εν πολλοίς, γνωστό πως πρέπει να πίνουμε πολύ νερό ώστε τα νεφρά να μπορούν να απομακρύνουν αποτελεσματικά τις τοξίνες και άλλα περιττά υπολείμματα μέσω των ούρων. Ωστόσο, εκτός από το νερό, υπάρχουν και άλλα ποτά που θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε τα νεφρά σας υγιή.

1.

Κρασί



Λίγο κρασί είναι ευεργετικό για τα νεφρά και προστατεύει την καρδιά σε ασθενείς που ήδη πάσχουν από νεφροπάθεια, σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο. Οι αναλύσεις τους έδειξαν ότι μισό έως ένα ποτήρι κρασί συσχετίζεται με 37% μικρότερο κίνδυνο χρόνιας νεφροπάθειας, σε σύγκριση με άτομα που δεν πίνουν καθόλου κρασί. Από τους συμμετέχοντες που αντιμετώπιζαν χρόνια πρόβλημα στα νεφρά, όσοι έπιναν λίγο κρασί καθημερινά είχαν κατά 29% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν πρόβλημα στην καρδιά.

2. Χυμός κράνμπερι



Το κράνμπερι προστατεύει τόσο τα νεφρά όσο και το ουροποιητικό σύστημα, καθώς περιέχει ένα πολύτιμο συστατικό που εμποδίζει το βακτήριο Εσερίχια κόλι να προσκολλάται στα τοιχώματα του ουροποιητικού. Το βακτήριο αυτό ευθύνεται για το 80-90% όλων των περιστατικών ουρολοίμωξης. Η ουρολοίμωξη εμφανίζεται όταν τα βακτήρια εισβάλλουν στο ουροποιητικό και πολλαπλασιάζονται, με αποτέλεσμα το οίδημα και το πόνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η λοίμωξη περιορίζεται στην ουροδόχο κύστη, εάν όμως δεν αντιμετωπιστεί άμεσα μπορεί να εξαπλωθεί στα νεφρά και να προκαλέσει σοβαρότερης μορφής λοίμωξη (πυελονεφρίτιδα).

### 3. Χυμός από εσπεριδοειδή



Προτιμήστε τη λεμονάδα και το χυμό από λάιμ, καθώς περιέχουν περισσότερα υποπροϊόντα των νιτρικών οξέων. Οι ουσίες αυτές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόληψη της νεφρολιθίασης.

Ο χυμός θα πρέπει να είναι βέβαια φυσικός και να μην περιέχει πρόσθετη ζάχαρη – η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση άμμου ή πέτρας στα νεφρά. Τα νιτρικά οξέα αποτρέπουν τη συνένωση του ασβεστίου με άλλα μεταλλικά στοιχεία, μια διαδικασία που οδηγεί κανονικά στο σχηματισμό κρυστάλλων στα νεφρά.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)