



7 Drinks to Clean Your Kidneys Naturally

7 thức uống làm sạch thận của bạn một cách tự nhiên

(II)

... *(continuing)*

... *(tiếp theo)*

4

Stinging Nettle

Cây tầm ma



Stinging nettle is a plant with a long history of uses in traditional herbal medicine. It is known to decrease inflammation and is high in anti-oxidants. Stinging nettle is approved for use in several European countries for treating kidney ailments. Because it is a diuretic, stinging nettle helps flush bacteria from the urinary tract. Drink an extra glass of water with each cup of tea to help the kidneys flush.

Stinging nettle can be an allergen and pregnant women shouldn't drink stinging nettle.

Tầm ma là một loại cây có quá trình sử dụng lâu dài trong y học cổ truyền. Nó được biết đến để giảm viêm nhiễm và có nhiều chất chống oxy hóa. Tầm ma được chấp thuận sử dụng ở một số nước châu Âu để điều trị bệnh thận. Vì là loại thuốc lợi tiểu nên tầm ma giúp trút bỏ vi khuẩn từ đường tiết niệu. Uống thêm một ly nước với mỗi tách trà để giúp thận thông thoáng.

Tầm ma có thể là một chất gây dị ứng và phụ nữ mang thai không nên uống tầm ma.

5 **Lemon Juice** **Nước chanh**



Most people have heard about lemon juice for fat flush and liver cleansing. Lemon and orange juice contain citrate that helps remove calcium from kidneys, thereby preventing the growth of kidney stones. Squeeze four or five lemons into a quart of cold water then drink.

Squeeze your juices from fruit because store brought varieties have a lot of added sugar and the pasteurization process breaks down nutrients.

Phần lớn mọi người đã nghe nói về nước chanh để làm sạch mỡ và làm sạch gan. Nước chanh và cam có chứa citrate giúp loại bỏ canxi khỏi thận, do đó ngăn ngừa phát triển sỏi thận. Vắt bốn hoặc năm quả chanh vào một lít nước lạnh rồi uống.

Hãy tự vắt nước từ trái cây vì ngoài cửa hàng có nhiều loại nước ép pha thêm đường và quá trình thanh trùng phá vỡ các chất dinh dưỡng.

6 **Cranberry Juice** **Nước ép nam việt quất**



Cranberry juice is a popular and generally effective treatment for bladder infections. Since it gets filtered through the kidneys first, cranberry juice may help keep kidneys healthy. Bladder and urinary tract infections are unpleasant. Kidney infections that result from bacteria traveling from the urinary tract to the kidneys can be deadly. Cranberry juice can also prevent kidney stones.

Choose cranberry juice, not concentrate or cocktail. Straight cranberry juice can be a bit tart, so dilute with water.

Nước ép nam việt quất được dùng phổ biến và thường có hiệu quả khi điều trị nhiễm trùng bàng quang. Vì nó được lọc qua thận trước tiên, nước ép nam việt quất có thể giúp thận khỏe mạnh. Nhiễm trùng bàng quang và đường tiết niệu là khó chịu. Nhiễm trùng thận do vi khuẩn di chuyển từ đường tiết niệu đến thận có thể gây tử vong. Nước ép nam việt quất cũng có thể ngăn ngừa sỏi thận.

Hãy chọn nước ép nam việt quất không cô đặc hoặc pha với rượu mạnh. Nước ép nam việt quất nguyên chất có thể hơi chua, vì thế nên pha loãng với nước.

7 Turmeric Tea **Trà nghệ**



Turmeric is another spice with amazing health properties. It is a powerful anti-inflammatory and known to stop inflammation associated with chronic kidney disease.

Turmeric lowers blood pressure, the second leading cause of kidney disease. Since it also improves liver function, drinking turmeric tea is a terrific kidney cleanse.

Nghệ là một loại gia vị nữa có đặc tính hỗ trợ sức khỏe thật kinh ngạc. Nó là một chất mạnh mẽ chống viêm và được biết có khả năng ngăn chặn viêm nhiễm liên quan đến bệnh thận mãn tính.

Nghệ làm giảm huyết áp, nguyên nhân hàng đầu thứ hai gây bệnh thận. Do nghệ cũng cải thiện chức năng gan nên uống trà nghệ là một cách làm sạch thận tuyệt vời.

Conclusion

Kết luận



Every one of these natural kidney cleanses mentioned above also come with other health benefits. You pretty much can't go wrong! While you are enjoying these drinks, work on improving your lifestyle to further support your kidneys. Smoking and drinking alcohol and caffeine are hard on your kidneys. Control your blood pressure and blood sugar levels. Work to lower your cholesterol and lose weight as needed.

Kidneys are an important part of your body and they work hard. Support their efforts with these healthy drinks and you'll hopefully avoid the pain of kidney stones and the agony of UTIs and kidney infections.

Mỗi cách làm sạch thận tự nhiên nêu ở trên cũng đều đi kèm với các lợi ích sức khỏe khác. Bạn thân mến chú ý để không thể sai! Trong khi đang thưởng thức những đồ uống này, bạn hãy cải thiện lối sống để hỗ trợ thêm cho thận của bạn. Hút thuốc, uống rượu và caffeine làm khó cho thận của bạn. Hãy kiểm soát huyết áp và lượng đường trong máu của bạn. Hãy làm việc để giảm cholesterol và giảm cân khi cần.

Thận là một bộ phận quan trọng của cơ thể bạn và chúng làm việc cần mẫn. Hãy hỗ trợ những nỗ lực ấy của chúng với những đồ uống tốt cho sức khỏe và hy vọng sẽ tránh được cơn đau do sỏi thận và sự đau đớn do nhiễm trùng đường tiết niệu và nhiễm trùng thận.

The End

Hết

A.H.A. giới thiệu.