Publicado en el 11/08/2014

Alimentos para cuidar la salud de los riñones

Los riñones son dos órganos que realizan funciones vitales en nuestro organismo como depurar la sangre y controlar la cantidad y concentración de ésta en nuestro cuerpo, sintetizar hormonas, producir glóbulos rojos, regular la presión arterial, producir glucosa, entre otras. Los riñones pueden depurar y filtrar hasta 200 litros de sangre a lo largo del día y eliminar unos 2 litros de líquido con toxinas y residuos.

Si los riñones no llevaran a cabo sus funciones correctamente, la sangre se llenaría de tóxicos y deshechos, ésta se volvería más densa y se podría producir desde diabetes e hipertensión hasta enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, pasando por enfermedades infecciosas, porque al verse comprometido el sistema inmunitario sería más fácil para todo tipo de microorganismos patógenos causarnos daños.

Es importante no sólo optar por alimentos bajos en sodio y controlar la sal que añadimos a nuestros platos cuando comemos, sino además evitar comidas precocinadas, enlatadas, snacks, etc. porque contienen índices muy altos de sodio (además de otros ingredientes adictivos y perjudiciales). El uso de medicamentos también puede perjudicar a los riñones, así como el alcohol, el tabaco y la falta de ejercicio.

.

Alimentos buenos para limpiar y cuidar los riñones

> Una dieta saludable es imprescindible para mantener unos riñones sanos, y dentro de esta dieta se incluye beber suficiente agua para mantenernos hidratados y evitar daños causados por la deshidratación crónica

> Las propiedades de las manzanas son muy beneficiosas para cuidar los riñones, poseen acción depurativa y diurética por lo que ayudan a eliminar toxinas y limpiar la sangre, además poseen mucha agua, vitaminas y minerales.

> La sandía ayuda a depurar la sangre, limpiándola y ayudando a eliminar toxinas y deshechos gracias a sus propiedades y a su gran contenido en agua.

> Las uvas son ricas en antioxidantes y favorecen la correcta circulación de la sangre además de estimular la eliminación de líquidos, así como del ácido úrico.

> Los cítricos (limones, pomelos, naranjas, mandarinas) son muy beneficiosos para cuidar la salud de los riñones, incluye un par de piezas diarias o su jugo en tu dieta.

> La granada favorece la función de los riñones, posee gran efecto purificador de la sangre, además limpia y fortalece el hígado, estimula la producción de orina y está recomendada para la litiasis renal.

> Los pimientos rojos son bajos en sodio y muy beneficiosos para la salud en general y para el correcto funcionamiento de los riñones en particular, cuando sea su temporada, aprovecha e inclúyelos a diario en tu dieta. Son ricos en antioxidantes y enzimas, un regalo para nuestra salud.

> La cebolla es baja en sodio y posee un potente antioxidante que nos portege ante las enfermedades del corazón y enfermedades degenerativas.

> El ajo por sus propiedades es un alimento-medicamento del que podemos aprovechar sus propiedades, las cuales, entre otras, favorecen y estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario

> Los espárragos facilitan la purificación de la sangre, estimulan la función de los riñones y tienen acción diurética, por lo que favorecen la eliminación de líquidos.

> El apio posee gran acción desintoxicante y depurativa, por lo que beneficia y favorece el buen funcionamiento de los riñones. Incluúyelo crudo en batidos verdes, ensaladas, etc. o en sopas y pucheros.

> La coliflor es baja en sodio y nos protege ante enfermedades degenerativas gracias a sus antioxidantes.

> La col o repollo resulta ser muy beneficiosa, es baja en sodio, combate a los radicales libres, evita la coagulación de la sangre, es rico en antioxidantes, y si lo haces en chucrut o fermentado aumenta sus propiedades nutricionales.

> Los pepinos favorecen la eliminación de líquidos y la desintoxicación de la sangre, además eliminan el ácido úrico y limpian los intestinos.

> Las remolachas o beterradas son altamente depurativas y favorecen la formación y eliminación de orina. Estimulan la función de los riñones, del hígado y del intestino.

> Las zanahorias estimulan la función de los riñones, también mejoran el hígado y depuran la sangre. También favorecen la eliminación del ácido úrico.

.

Plantas medicinales para unos riñones sanos:

> La Salvia favorece la eliminación del ácido úrico y la formación de orina. Posee un efecto depurativo y curativo sobre los riñones y la vegija.

> El diente de león se utiliza para eliminar las piedras del riñón, para combatir la retención de líquidos y para cuidar la salud de los riñones.

> La cola de caballo es una planta muy diurética que facilita la eliminación de líquidos, elimina los cálculos renales y evita o combate las infecciones urinarias.

> El Astrágalo es una hierba medicinal que cuida los riñones, combate la nefritis y las infecciones, es diurético y favorece la buena salud del hígado.

> El Perejil es otra planta medicinal que además de ser muy beneficiosa para la salud en general,

limpia los riñones y es capaz de eliminar los cálculos renales, favoreciendo el correcto funcionamiento de éstos.

> La Rompepiedras o Chancapiedra (Phyllanthus niruri): esta piedra es capaz de evitar la formación de pidras en el riñón o de eliminarlas en caso de que ya se hayan formado. Además cuida al hígado

Síguenos a través de
Twitter,
Google +,
Pinterest,
Facebook y recibe gratis el
boletín semanal

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Nutrición

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es