

7 Drinks to Clean Your Kidneys Naturally

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



Kidneys are small organs that play a vital role in keeping you healthy. They are part of your urinary tract and work to filter your blood. What they filter out is passed out as urine.

If you've ever had a kidney stone, you are well aware of your kidneys. Passing a stone has been likened to giving birth. It's not fun!

Kidney infections are very dangerous. Kidney cancer causes about 14,000 deaths every year with 63,990 new cases diagnosed each year. Help your kidneys work happily and healthy by enjoying these drinks.

Thận là cơ quan nhỏ đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho bạn khỏe mạnh. Chúng là một phần của đường tiết niệu và hoạt động để thanh lọc máu của bạn. Những gì chúng lọc được chuyển ra ngoài tạo thành nước tiểu.

Nếu đã từng bị sỏi thận, bạn sẽ nhận thức rõ về thận của mình. Chuyển một viên sỏi được ví như sinh con. Không vui chút nào!

Nhiễm trùng thận rất nguy hiểm. Ung thư thận gây ra khoảng 14.000 ca tử vong hàng năm với 63.990 ca mới chẩn đoán mỗi năm. Hãy giúp thận của bạn hoạt động vui vẻ và khỏe mạnh bằng cách thưởng thức những đồ uống này.

1 **Dandelion Tea** **Trà Bồ công anh**



Everyone knows the annoying dandelion, but did you know it is a healthy food source? The entire dandelion is edible and is particularly good for your kidneys. Dandelion tea is a good source of vitamins A, B-complex, C and D, iron, potassium, and zinc. It is a diuretic (make you urinate more) and replaces potassium lost in urine.

Dandelions are used in Native American medicines to treat kidney disease. It's an anti-inflammatory and dissolves kidney stones. Check with a doctor first and use it only for a month at a time.

Mọi người đều biết bồ công anh phiền phức, nhưng bạn có biết đó là một nguồn thực phẩm lành mạnh không? Toàn bộ cây bồ công anh đều có thể ăn được và đặc biệt tốt cho thận của bạn. Trà bồ công anh là một nguồn vitamin A, B-phức hợp, C và D, sắt, kali và kẽm. Nó là một chất lợi tiểu (làm cho bạn đi tiểu nhiều hơn) và thay thế kali bị mất trong nước tiểu.

Bồ công anh được sử dụng trong các loại thuốc của người Mỹ bản địa để điều trị bệnh thận. Nó là một chất chống viêm và làm tan sỏi thận. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước và chỉ sử dụng nó trong một tháng cho mỗi đợt.

2 **Beet Juice** Nước ép củ cải đỏ



Beet juice is a terrific kidney cleanser and will improve your liver health as well. Beet juice is full of anti-oxidants that remove free radicals and increases urine

acidity. This helps remove calcium decreasing the chance of developing kidney stones. Beets help cleanse your blood, supporting that part of the kidneys' job.

A quick internet search yields many beet juice recipes, ranging from beet with lemon and ginger to beet with spicy basil, to beet with watermelon or pure beet juices.

Nước ép củ cải đỏ là một chất làm sạch thận tuyệt vời và sẽ cải thiện sức khỏe gan của bạn. Nước ép củ cải đỏ chứa đầy chất chống oxy hóa nhằm loại bỏ các gốc tự do và làm tăng độ axit trong nước tiểu. Điều này giúp loại bỏ canxi để giảm cơ hội phát triển sỏi thận. Củ cải đỏ giúp làm sạch máu của bạn, hỗ trợ phần việc ấy của thận.

Một tìm kiếm nhanh trên internet sẽ cho biết nhiều cách pha nước ép củ cải đỏ, từ loại củ cải với chanh và gừng cho đến loại củ cải với húng quế, đến củ cải với dưa hấu hoặc nước ép củ cải nguyên chất.

3 **Ginger Tea** **Trà gừng**



Ginger is one spice with a lot of health benefits. It removes free radicals and decreases inflammation associated with kidney disease.

Grate unpeeled washed ginger into hot water, cover it and allow it to steep for 5 or more minutes. If you need a sweetener, add a touch of honey then enjoy the tea. This tea will help a cough and soothe an upset stomach, including morning sickness. It may also lower cholesterol levels and fight infections

Gừng là một loại gia vị có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe. Nó loại bỏ các gốc tự do và giảm viêm nhiễm liên quan đến bệnh thận.

Xát nhỏ gừng chưa gọt vỏ vào nước nóng, đậy nắp và cứ để thế qua 5 phút hoặc nhiều hơn. Nếu bạn cần một chất làm ngọt thì thêm một chút mật ong rồi thưởng thức trà. Trà này sẽ giúp giảm ho và làm dịu dạ dày khó chịu, bao gồm cả ốm nghén. Nó cũng có thể làm giảm mức cholesterol và chống nhiễm trùng

... (continued)

... (còn nữa)

A.H.A. giới thiệu.