



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 11. 2019

Nejlepší bylinky na ledviny - pomohou nám zhubnout i očistit tělo

Mezi bylinky na ledviny jednoznačně patří petržel. Je to silné přírodní diuretikum, které podporuje zvýšenou tvorbu moči, pomáhá zbavovat ledviny...

Ledviny jsou párový orgán, který je sice samočisticí, pro jejich správné fungování je však potřeba, abychom organismu dodávaly dostatek tekutin. Tekutiny to mohou být nejen ve formě nápojů, ale také ovoce a zeleniny. Správně fungující ledviny zvládají odstraňovat toxiny z těla, zlepšují fungování močových cest a měchýře, působí pozitivně na krevní tlak. Špatně fungující ledviny se mohou projevat únavou, ekzémy, ledvinovými kameny a náhlým přibíváním na váze.

Chcete-li fungování svých ledvin podpořit, pak do svého jídelníčku zařadte bylinky na ledviny, které je pomohou očistit a aktivovat jejich plnou funkci.

Petržel

Mezi bylinky na ledviny jednoznačně patří petržel. **Je to silné přírodní diuretikum, které podporuje zvýšenou tvorbu moči, pomáhá zbavovat ledviny bakterií a bakteriálních zárodků z ledvin.** Z petržele si můžete připravit čaj a ten popíjet dvakrát denně po dobu několika týdnů. Petržel není vhodná pro těhotné ženy.

Kukuřičné vlasy

Kukuřičné vlasy jsou jemné nitě na konci klasů s výbornými léčivými účinky. **Pomáhají při zánětu ledvin, močového měchýře, při ledvinových kamenech a ledvinových kolikách.**

Zázvor

Zázvor pomáhá vyplavovat toxiny z těla, zlepšit trávení a vyplavovat škodlivé látky. **Kromě zázvorového čaje jej můžete syrový nebo sušený přidávat do různých pokrmů.**

Pampeliškový kořen

Kořen pampelišky má močopudné účinky a pomáhá pročistit nejen ledviny, ale i játra. [Pampeliška uklidňuje močové ústrojí](#) a zmírňuje zadržování vody. Pampeliškový kořen usušte a svařte v šálku vody po dobu pěti minut.

Kopřiva dvoudomá

Kopřiva dvoudomá mezi léčivé bylinky na ledviny jednoznačně patří. **Kopřivový čaj totiž zvyšuje tvorbu moči a pomáhá zabraňovat ledvinovým infekcím.**

Kurkuma

Kurkuma čistí ledviny, játra i krev. **Má protizánětlivé vlastnosti, které jsou skvělou prevencí i léčbou zánětu ledvin.** Kurkumu můžete přidávat do různých jídel nebo připravit nápoj z kurkumy, skořice a trochy citronové šťávy.

Celer

Celer má přirozené močopudné vlastnosti a pomáhá odstraňovat škodlivé látky a toxiny z těla. Celer zabraňuje infekcím ledvin a ledvinovým kamenům. Pomáhá celkově pročistit nejen ledviny, ale celé tělo.

Zlatobýl

V lidovém léčitelství patří zlatobýl mezi bylinky na ledviny. **Je oblíbeným lékem při poruchách močové soustavy a při revmatismu.** Zlatobýl má také protizánětlivé účinky. Zlatobýl se obvykle podává ve formě nálevu.



Přeslička rolní

Tyto bylinky na ledviny mají **močopudné vlastnosti, antioxidační vlastnosti**. Na očistu ledvin je dobré pít dva až tři šálky přesličkového čaje po dobu jednoho týdne.

Jitrocel kopinatý

List jitrocele se používá ve formě **bylinného čaje**, který působí dobře na ledviny a snižuje bílkovinu v moči. Jitrocel si můžeme i sami nasbírat, je v přírodě k mání po většinu roku.

Brusnice brusinka

Brusinky jsou močopudné bylinky na ledviny a působí i desinfekčně. Obsahují velké množství vitamínů a dalších zdravých prospěšných látek, které zabraňují a [léčí infekce a záněty v oblasti ledvin a močového měchýře](#).

Bříza bělokorá

Čaj z mladého březového listí má močopudné a dezinfekční schopnosti a vylučuje z těla močovinu. Sbírá se brzy na jaře. Před zimní měsíce je možné využívat **nasušené březové listy**. I ty **na ledviny velmi dobře fungují**.

Jalovec

Pro své dezinfekční účinky je známý a používaný již od středověku. **Extrakt z jalovce se používá při léčbě ledvin**. Velmi pomáhá také při [zánětech močového ústrojí](#). Snižuje bolestivost a pomáhá likvidovat zánět. Je účinným podpurným prostředkem.

Kokoška pastuší tobolka

Kokoška pastuší tobolka patří také mezi bylinky na ledviny a používá **při zánětlivých onemocněních ledvin**, je vhodná i k léčbě močových cest.

Proskurník lékařský

Již od středověku je používán jako **léčivá bylinka s protizánětlivými a léčivými účinky**. Pomáhá čistit ledviny a zbavuje je toxinů.

Mochyně židovská třešeň

Mochyně je detoxikační, močopudná, léčí ledvinové kameny a močové ústrojí. Léčivé jsou hlavně její zralé plody.

Lichořeřišnice větší

Lichořeřišnice je rovněž silným spojencem v boji proti urologickým problémům. **Má silné antibakteriální a antibiotické účinky, pomáhá na záněty a podporuje močové orgány**. Užívá se ve formě čaje z květů nebo listů nebo jako tinktura.