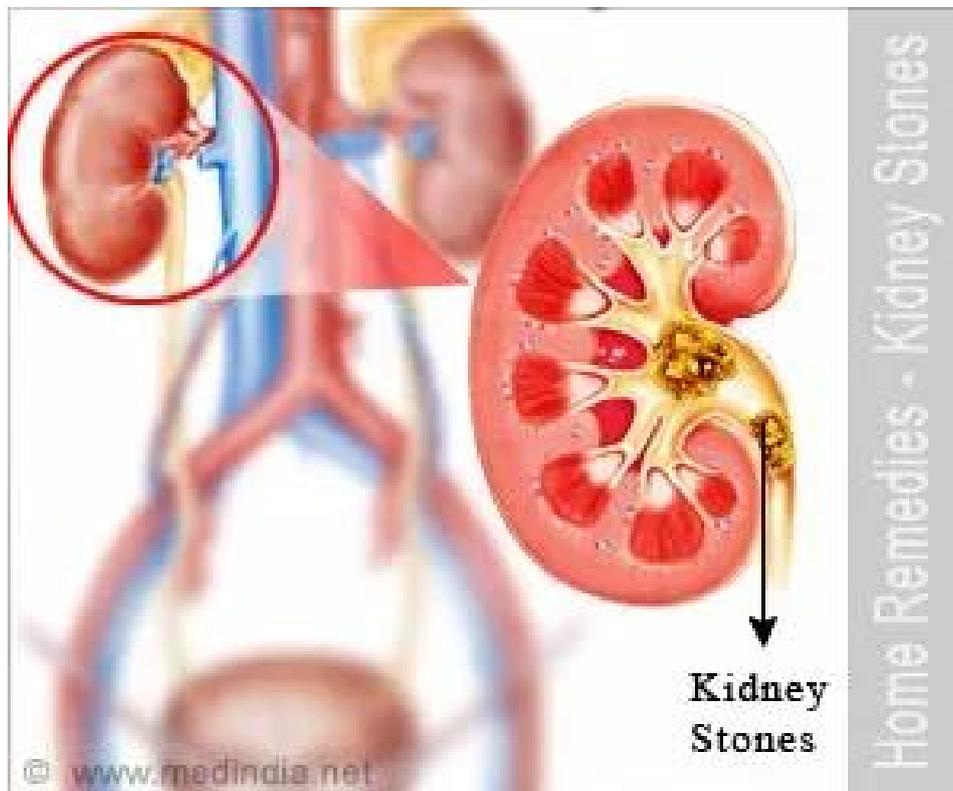




Hausmittel gegen Nierensteine

Was sind Nierensteine? Nierensteine gehören zu den schmerzhaftesten Erkrankungen des Menschen.

Nierensteine sind feste Massen von Mineralsalzablagerungen, die normalerweise durch die Niere gefiltert und über den Urin entleert werden. Urin hat eine natürliche Substanz, die diese Mineralien auflöst und dadurch verhindert, dass sie zu Feststoffen oder Steinen werden. Manchmal lösen sich diese Salze aufgrund von Dehydration nicht auf und es findet eine Kristallisation statt. Es wird groß genug, um die Nierenwege zu verstopfen oder im Harnleiter stecken zu bleiben, was scharfe und starke Schmerzen in den Harnwegen verursacht. Unbehandelt können Nierensteine zu Nierenversagen führen. Häufige Ursachen von Nierensteinen Harnwegsinfektion (HWI) …



Was sind Nierensteine?

Nierensteine gehören zu den schmerzhaftesten Erkrankungen des Menschen. Nierensteine sind feste Massen von Mineralsalzablagerungen, die normalerweise durch die Niere gefiltert und über den Urin entleert werden. Urin hat eine natürliche Substanz, die diese Mineralien auflöst und dadurch verhindert, dass sie zu Feststoffen oder Steinen werden.

Manchmal lösen sich diese Salze aufgrund von Dehydration nicht auf und es findet eine Kristallisation statt. Es wird groß genug, um die Nierenwege zu verstopfen oder im Harnleiter stecken zu bleiben, was scharfe und starke Schmerzen in den Harnwegen verursacht. Unbehandelt können Nierensteine zu Nierenversagen führen.

Häufige Ursachen von Nierensteinen

- Harnwegsinfektion (HWI)
- Überdosierung von Vitamin D
- Mineralisches Ungleichgewicht
- Nierenerkrankung
- Austrocknung
- Gicht
- Diät

Hausmittel gegen Nierensteine

Basilikumblätter gut für die Nierengesundheit:

Basilikumblätter (Tulsi) sind gut für die allgemeine Gesundheit der Nieren. Mischen Sie 1 Teelöffel Saft aus Basilikumblättern mit 1 Teelöffel Honig und trinken Sie es täglich morgens. Sie können auch zwei bis drei Basilikumblätter kauen, um die Steine aus den Harnwegen zu entfernen.

Wassermelonensaft hilft, Nierensteine auszuspülen

Der in der Wassermelone enthaltene Wasser- und Kaliumgehalt ist ein wesentlicher Nährstoff für eine gesunde Niere. Es hilft bei der Regulierung und Aufrechterhaltung des Säuregehalts im Urin. Jeden Tag eine Wassermelone zu essen oder ihren Saft zu trinken hilft dabei, Steine aus der Niere auszuspülen.

Feigen zum Auflösen von Nierensteinen

Kochen Sie zwei Feigen in einer Tasse Wasser und trinken Sie es früh morgens auf nüchternen Magen.

Sellerie kann die Bildung von Nierensteinen verhindern

Die regelmäßige Einnahme von Sellerie hilft bei der Beseitigung der Giftstoffe, die die Bildung von Steinen in der Niere verursachen.

Tomatensaft hilft beim Auflösen von Mineralsalzlagerungen

Trinken Sie jeden Morgen ein Glas Tomatensaft mit einer Prise Salz und Pfeffer. Dies hilft, die Mineralsalzlagerungen in der Niere aufzulösen.

Vollkornbrot hilft, das Risiko von Nierensteinen zu senken

Vollkornbrot ist eine reichhaltige Quelle an Ballaststoffen, Nährstoffen und Proteinen sowie Magnesium. Täglich zwei bis drei Scheiben Vollkornbrot zu essen, hilft sehr, das Risiko von Nierensteinen zu senken.

Kidneybohnen - Natürliches Heilmittel für Nierensteine:

Kidneybohnen sind ein weiteres wirksames Mittel zur Behandlung von Nierensteinen oder jeglicher Art von Blasenproblemen. Sie können einfach die Samen aus den Schoten entfernen und die Schoten im Wasser in Scheiben schneiden; Lassen Sie das Wasser eine Stunde lang auf kleiner Flamme kochen, bis die Schoten weich und zart werden. Die Flüssigkeit abseihen und abkühlen lassen. Trinken Sie es mehrmals über den Tag verteilt, um Nierensteine zu lindern.

Trinkwasser hilft, Nierensteine zu verhindern

Wenn Sie täglich viel Wasser trinken, wird jedes Mal, wenn Sie urinieren, klarer Urin produziert. Dies wird schließlich dazu beitragen, dass die Nierensteine passieren.

Zitrusfruchtsäfte - Nierenreinigungsgetränk

Orangen- und Zitronensaft enthalten Zitronensäure, die dabei hilft, die auf Kalzium basierenden Nierensteine abzubauen. Trinken Sie täglich zwei bis drei Gläser Zitronensaft. Dies wird dazu beitragen, die Menge des Urins zu erhöhen, was wirklich gut für diejenigen ist, die Nierensteine haben.

Nierenfreundliche Ernährung

Eine richtige Ernährung ist wichtig, um die Nieren gesund zu halten und die Bildung von Nierensteinen zu verhindern. Das tägliche Trinken von viel Wasser und anderen Flüssigkeiten oder Flüssigkeiten hilft, die meisten Arten von Nierensteinen zu verhindern. Der Verzehr von zu viel kalziumreichen Lebensmitteln wie Spinat, Rüben, Blumenkohl, Karotten, Mandeln, süßem Brot, Kokosnuss, Rüben, Bengal-Gramm, Erbsen, Vollkornmehl und Innereien wie Leber und Niere kann zu Nierensteinen führen.

Man sollte auch wissen, eine salzarme Ernährung zu wählen und tierische Proteine. Von Gewürzen wie Gurken, alkoholischen Getränken, Saucen, Gurken, Rettich, Tomaten, Spargeln, Zwiebeln, Kohl, Fleisch und Soßen sowie kohlenstoffhaltigem Wasser fernhalten.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki