Ízületek és húgyutak tisztítása

A **vese, és a húgyutak** területén megtelepedett kórokozók kiűzésére, és a vesekövesség kialakulásának megelőzése nagyon fontos feladatunk. Ha pang a húgyutakban a vizelet a kórokozók könnyedén felszaporodnak, visszatérő húgyúti panaszokat okoznak, sőt sokszor szerepet játszhatnak a vesehomok, vagy kő kialakulásában is.

Hogyan tudjuk ezt megelőzni?

Mindenekelőtt fogyasszunk, az évszaknak, és a tevékenységünknek megfelelő mennyiségű folyadékot. Ez egy átlagos napon egy felnőtt embernek kb. 2-2,5 liter folyadék. Ehhez ajánlok nem magas ásványi-só tartalommal rendelkező ásványvizeket, gyümölcs és zöld teákat, és nem cukrozott gyümölcsleveket.

Ha azonban már kialakultak a panaszok, annak csökkentésére ajánlom, az antibakteriális és vízhajtó tulajdonsággal rendelkező gyógytea fogyasztását.
Ha valakinek hajlama van a vesekő, vesehomok kialakulására, annak félévente érdemes ezt a vesetisztító kúrát tartani.

A vesetisztító teakeverék tartalmazzon:

Aranyvesszőfű,	Csalánlevél,
Mezei zsurló,	Porcsinfű,
Nyírfa levél,	Ragadós galaj,

teafű **1:1 arányú keverékét.**

A tea elkészítése:

A gyógynövények összekeverése után a keverékből 1 evőkanálnyi mennyiséget le kell forrázni ½ liter, forrásban lévő vízzel. Ezt követően a forrázatott hagyni kell 10 percig állni, majd le kell szűrni.
A teából napi 2x1 csészével kell fogyasztani, reggel és ebéd után.

Figyelem!

Délután 3-4 óra után már nem szabad inni, mert vízhajtó hatású.