

Les aliments qui permettent de purifier les reins

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang et de faciliter l'élimination des déchets présents dans le corps. Pour purifier cet organe vital, voici les aliments que vous devez consommer sans modération :

1. L'HUILE D'OLIVE

Riche en antioxydants et en minéraux, l'huile d'olive est vivement recommandée pour détoxifier l'organisme, et ainsi protéger les reins. Les plus courageux oseront en boire une cuillère le matin dès le saut du lit, mais s'ils préfèrent, ils peuvent l'ajouter à la préparation de nombreuses salades ou de plats.

2. LA BETTERAVE

On peut la consommer râpée, cuite, en velouté ou sous la forme de jus. La betterave, qui contient du potassium, possède des propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle aide à nettoyer le foie, les reins, ainsi que la vésicule biliaire.

3. LA PASTÈQUE

Elle contient plus de 90 % d'eau ce qui en fait un fruit très peu calorique. Riche en vitamines et en sels minéraux, la pastèque permet de prévenir certaines maladies touchant les voies urinaires comme la cystite. Elle aide aussi à renforcer les reins.

4. LA POMME

Ce fruit est préconisé dans les régimes alimentaires. Certains adeptes vont même jusqu'à faire des monodiètes pendant lesquelles ils ne mangent que des pommes pendant un à trois

jours. Riche en fibres, elle facilite le transit et élimine les toxines présentes dans le corps.

5. LE CITRON

Pour un résultat efficace, il faut le presser pour en faire un jus que l'on mélangera, si possible, avec du persil et un peu d'eau tiède. Le citron permet d'éliminer les déchets, dont certains petits calculs, et stimule le système immunitaire.

6. L'EAU

L'eau est probablement un des meilleurs aliments pour la santé des reins. En gardant votre corps correctement hydraté, vous diluez votre urine et vous aidez vos reins à se débarrasser des toxines. Aucun autre liquide n'est aussi efficace pour purifier les reins et les maintenir en bonne santé que l'eau.

7. LES GRAINES DE CITROUILLES

Ces graines contiennent presque autant d'antioxydants que les myrtilles. Les graines de citrouille devraient être consommées régulièrement par les personnes qui cherchent à améliorer leur santé rénale. En plus d'être bénéfiques pour vos reins, les graines de citrouille sont excellentes pour le reste du corps : elles sont riches en protéines et en éléments nutritifs.

8. LES FRUITS ROUGES

Ils sont pleins d'antioxydants. Ces antioxydants sont presque aussi importants que l'eau, car ils aident les reins à éliminer les toxines beaucoup plus rapidement. Plus leur couleur est sombre, meilleurs ils sont pour les reins. Privilégiez donc les myrtilles, les mûres et les canneberges.

9. LE GINGEMBRE

Le gingembre contient des composés antioxydants bénéfiques

pour la fonction rénale. Il a également des propriétés nettoyantes et purifie le sang et les reins de toutes les toxines.

10. LE PISSENLIT

Les feuilles de pissenlit font partie des meilleurs diurétiques de la nature. Elles renforcent les reins, évacuent la rétention d'eau et favorisent la miction, et apaisent ainsi les irritations du système urinaire. Fraîches ou sèches, toutes les parties de la plante peuvent être utilisées pour faire une infusion rafraîchissante avec des propriétés diurétiques.

11. L'ORTIE

Une autre plante qui est utilisée pour purifier le sang et traiter les infections des voies urinaires. Elle a un effet diurétique et élimine les bactéries. Pour faire une infusion détoxifiante et diurétique, faites infuser des orties fraîches ou sèches dans de l'eau chaude pendant 10-15 minutes.

12. LE PERSIL

C'est l'un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les reins de toutes les toxines et il est également bénéfique pour traiter les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Vous pouvez inclure cet aliment dans votre salade ou d'autres plats ou préparer une infusion de persil.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE BLANC

- **Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.**

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il favorise l'absorption de calcium.**

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

- **Il aide à contrôler le cholestérol**

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base

pour être en bonne santé.

▪ **Il accélère la digestion**

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroît l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

▪ **Il empêche de grignoter entre les repas.**

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maîtriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il désinfecte tous les bobos**

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce [ici](#).

▪ **Il fait disparaître l'acné**

Le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle ! Découvrez le remède [ici](#).

▪ **Il apaise les coups de soleil.**

Le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

▪ **Il soigne les piqûres d'insectes.**

Lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la

douleur et les picotements.

LES BIENFAITS DE L'OIGNON ROUGE

UN PUISSANT ANTIOXYDANTS

Un oignon de taille normale fournit 13% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sélénium, de la quercétine et des anthocyanes. Idéal pour réduire les symptômes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et d'autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activité antioxydante jusqu'à huit fois supérieures à celle d'autres variétés, selon une étude menée à l'Université Cornell dans l'État de New York.

FAIBLE EN CALORIES

En plus de leur goût exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de régime ou de rééquilibrage alimentaire. Ils ne comportent qu'environ 44 calories. Étant riche en fibres, l'oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le déguster cru.

PROTEGE LE SYSTEMECARDIOVASCULAIRE

Une consommation régulière d'oignon est bénéfique et évite la formation éventuelle de caillots sanguins. Elle protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

l'oignon est riche en polyphénols, dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

BON POUR LA CROISSANCE

L'oignon participe au bon développement du fœtus lors des premières semaines de la grossesse ainsi qu'à la croissance des enfants grâce à sa haute teneur en acide folique.

FORTIFIE LES OS

D'après les résultats d'études menées par l'institut national de recherche agronomique (INRA), la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l'os.

CONTRE LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS

Les femmes adoptant un régime alimentaire riche en manganèse souffriraient moins de maux de ventre et de sautes d'humeur que celles dont le régime n'en contient pas.

RÉDUIT L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

la quercétine réduit l'hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le coeur travaillant moins, il subirait moins de stress.

CONTRE L'ANÉMIE

En plus de tous les autres antioxydants, l'oignon nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ce qui aide à régénérer les globules rouges.

SOULAGE LES MAUX D'OREILLES

Afin de profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-viraux, prenez un morceau du coeur de l'oignon, faites le chauffer pendant 30 secondes aux micro-ondes, puis placez-le dans votre oreille (ne l'enfoncez pas) durant 10 minutes. Si

la gêne persiste, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.