

# 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.