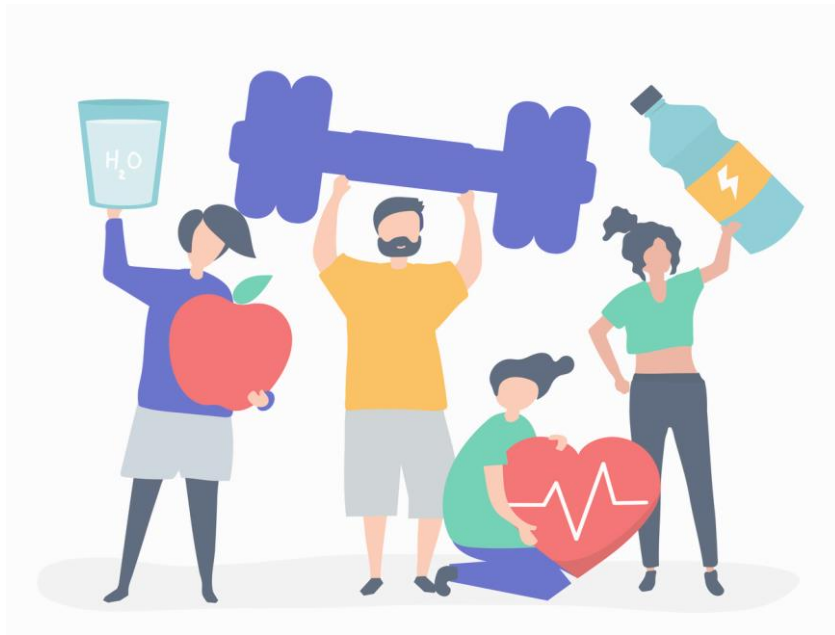




Vitaleduca

CLASE

Salud Natural



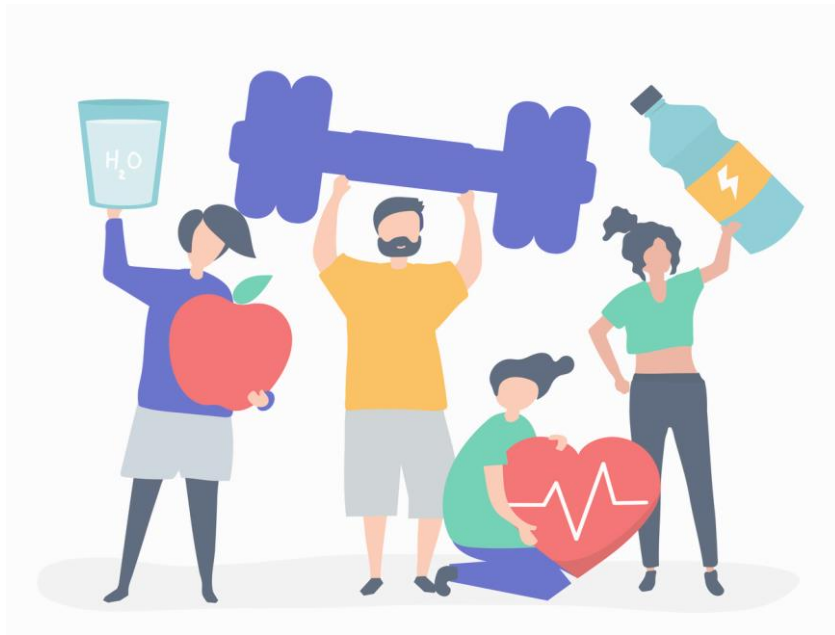
Bienvenidos



Vitaleduca

CLASE

Limpieza Renal



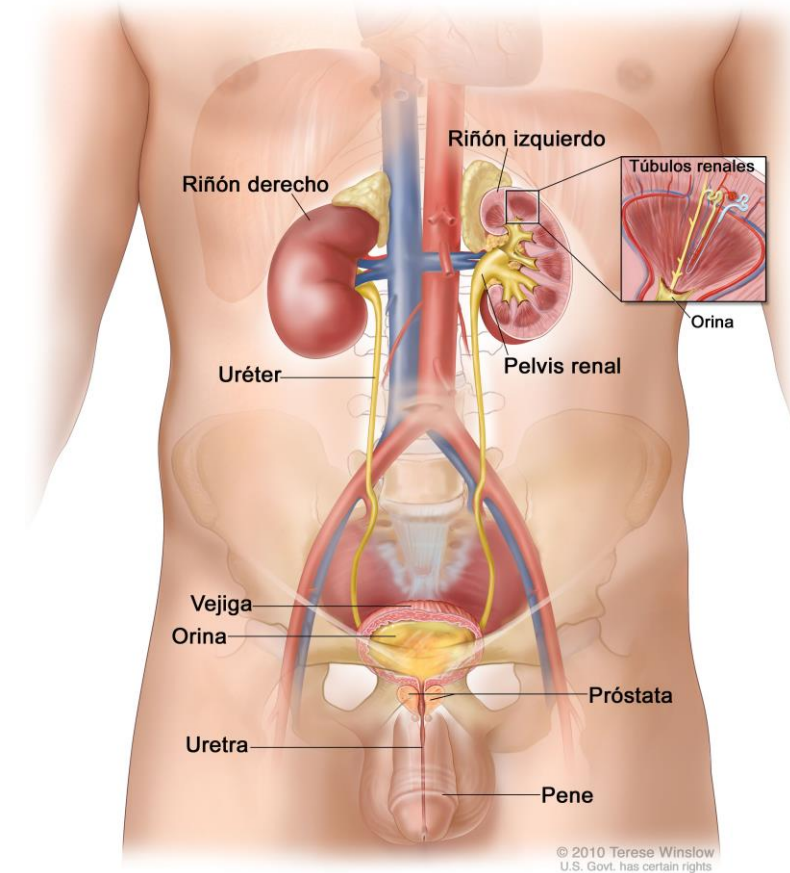
Bienvenidos



Riñones

Los riñones son dos órganos en forma de frijol, cada uno aproximadamente del tamaño de un puño. Están ubicados justo debajo de la caja torácica (costillas), uno a cada lado de la columna vertebral.

Los riñones son dos órganos vitales que mantienen limpia la sangre y con un equilibrio adecuado.



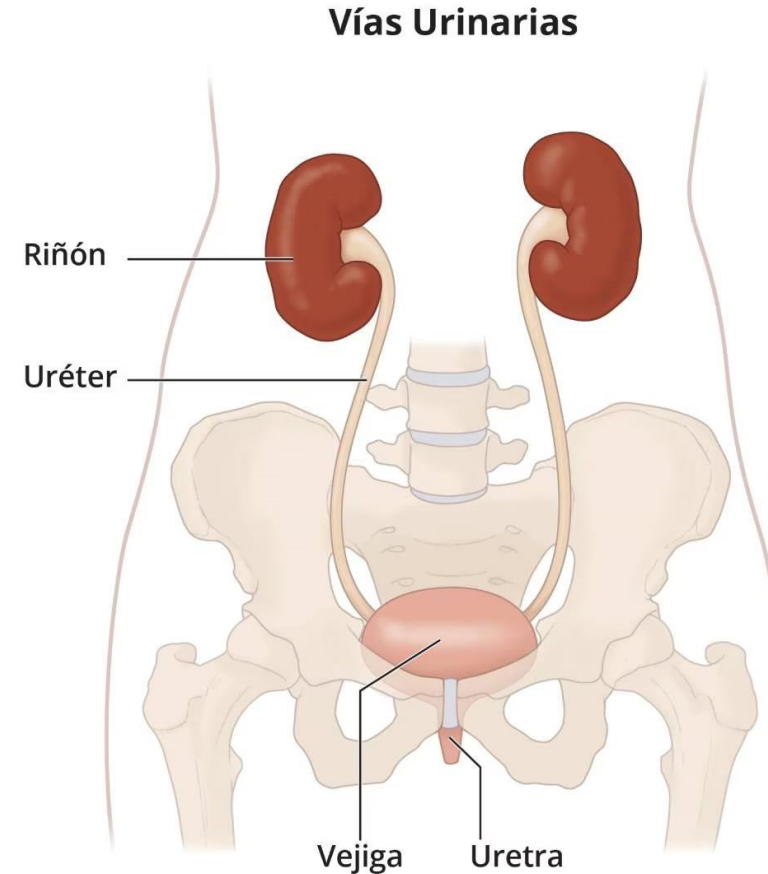


Riñones

Los riñones sanos filtran alrededor de media taza de sangre por minuto, eliminando los desechos y el exceso de agua para producir orina.

La orina fluye de los riñones a la vejiga a través de dos tubos musculares delgados llamados uréteres, uno a cada lado de la vejiga.

La vejiga almacena orina. Los riñones, los uréteres y la vejiga son parte del tracto urinario.

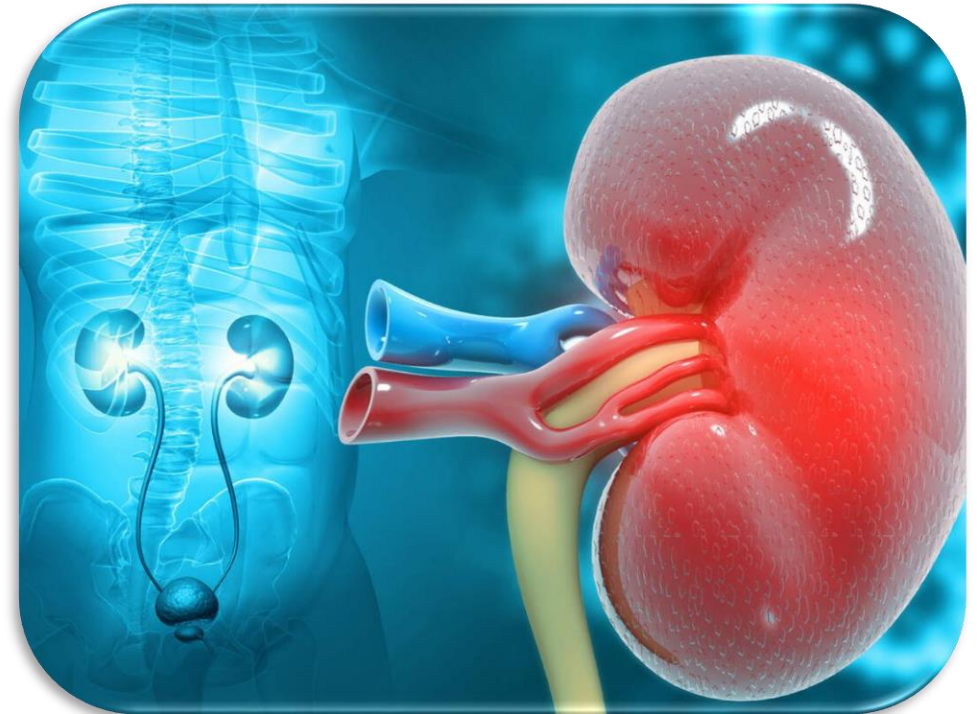




Riñones

Los riñones también eliminan el ácido que producen las células del cuerpo y mantienen un equilibrio saludable de agua, sales y minerales (como sodio, calcio, fósforo y potasio) en la sangre.

Sin este equilibrio, es posible que los nervios, los músculos y otros tejidos en el cuerpo no funcionen normalmente.

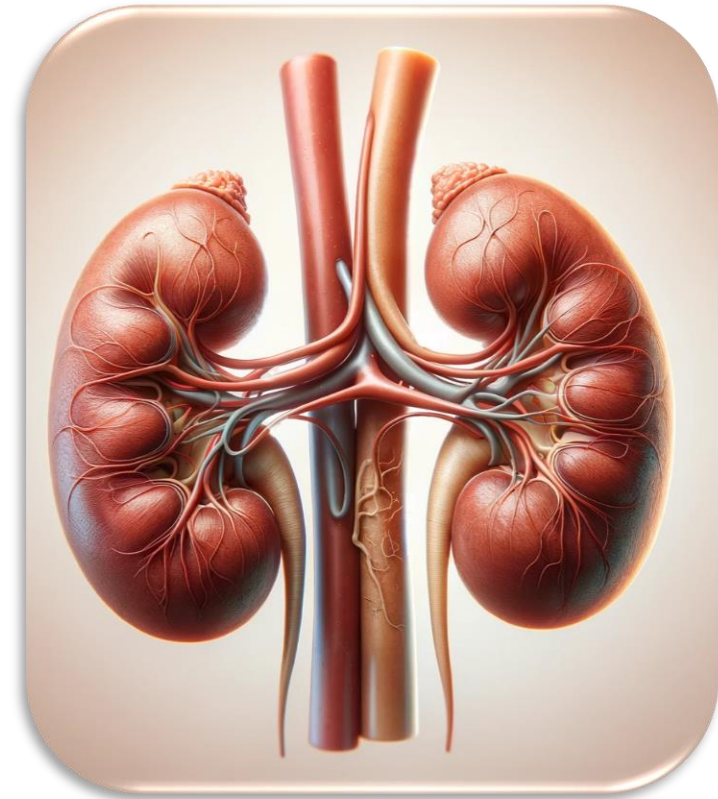




Riñones

Los riñones también producen hormonas que ayudan a controlar la presión arterial producir glóbulos rojos, mantener los huesos fuertes y saludables.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/rinones-funcionamiento>

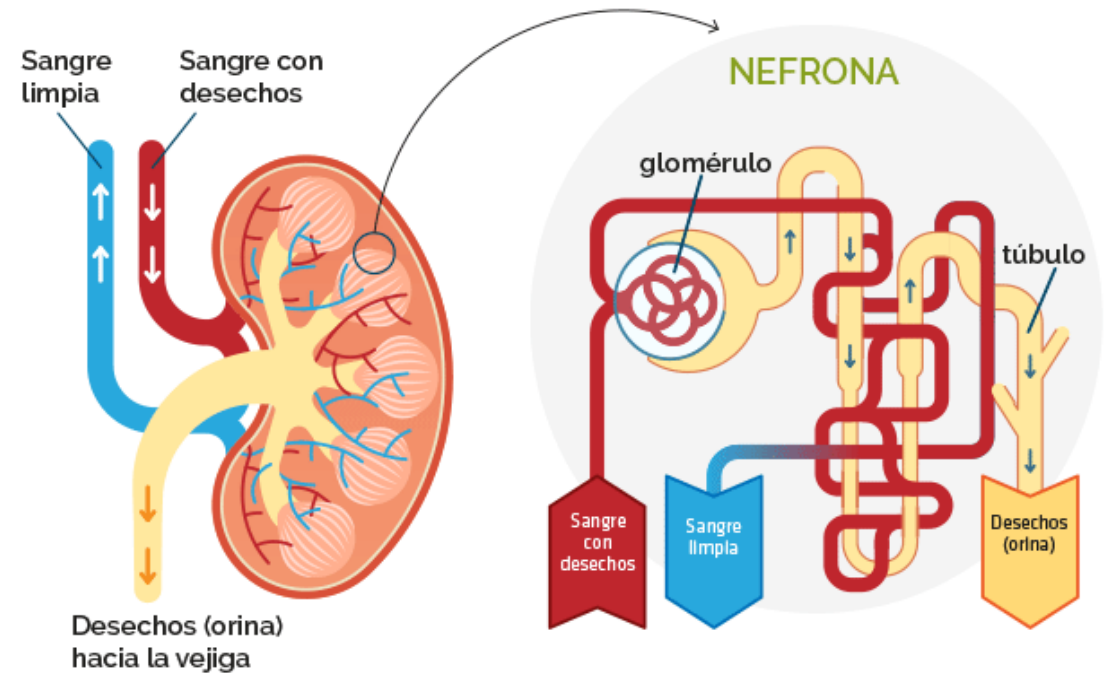




Riñones

Elimina desechos y toxinas:

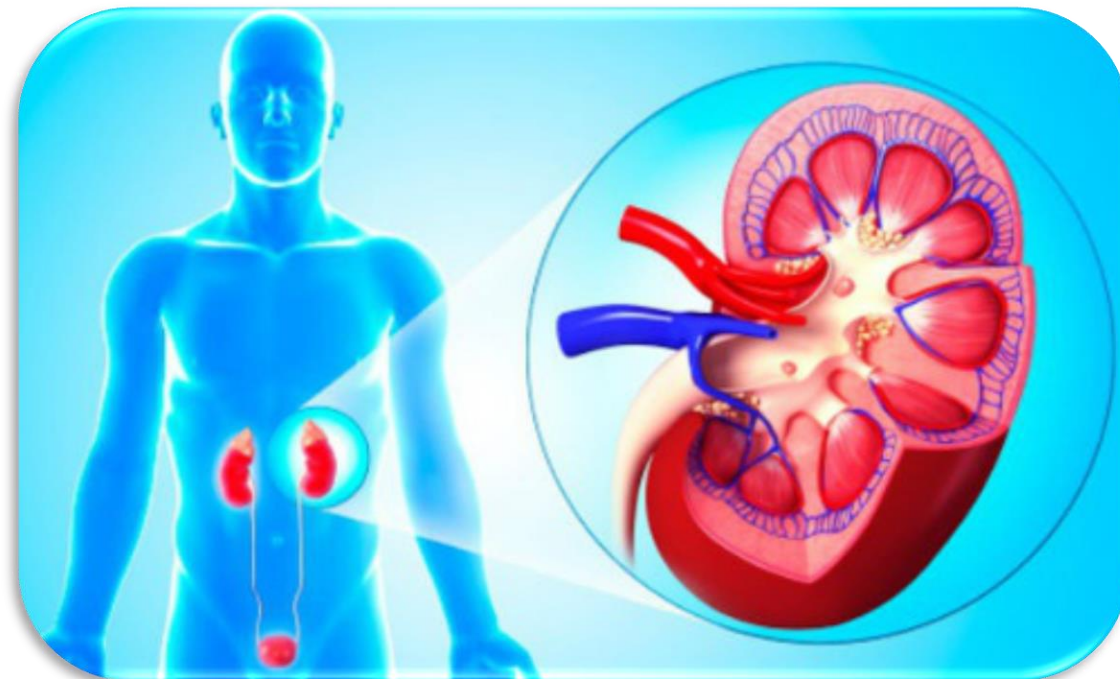
Cuando los desechos y sustancias tóxicas no son eliminadas en el tiempo correspondiente, todos los órganos del cuerpo se vuelven propensos a sufrir fallas y complicaciones de diferentes grados. Por esta razón, es fundamental contar con un medio para filtrar y eliminar los desechos acumulados en nuestro organismo.





Riñones

Los riñones son los encargados de desempeñar dicha función, asegurándose de que los desechos como la urea, producida cuando el cuerpo desintegra proteínas durante el proceso digestivo, o la creatinina, una sustancia derivada de la actividad muscular, sean expulsados de manera eficiente.





Síntomas de enfermedad renal

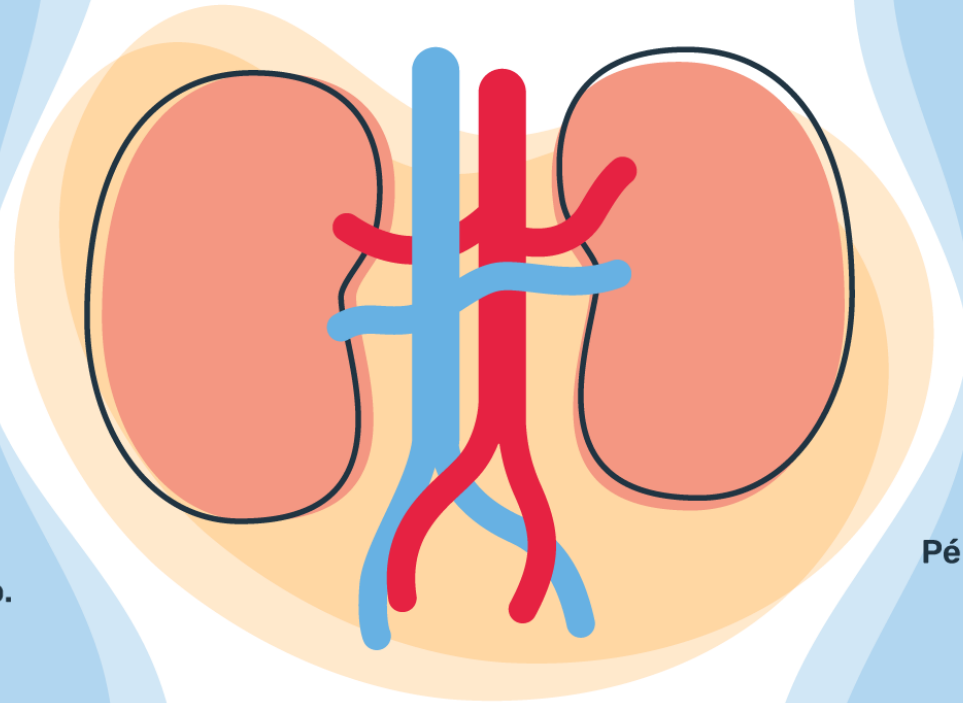
Nicturia (levantarse a orinar en la noche).



Cansancio al hacer algún esfuerzo.



Falta de ánimo.



Retención de líquido (hinchazón de piernas).



Presión alta.



Pérdida gradual del apetito.





Chequeos preventivos

Medir la presión arterial
Controlar el peso
Exámenes clínicos:
Glicemia
Orina
Creatinina
Bun
Creatinina
Ácido úrico





¿CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES?



CONTROLAR LA DIABETES

CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL
(POR DEBAJO DE 140/90 mm Hg.)



EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ANTIINFLAMATORIOS

REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



DEJAR DE FUMAR

HACER ACTIVIDAD FÍSICA



TOMAR MUCHO LÍQUIDO

CONTROLAR EL PESO



En las primeras etapas, la enfermedad renal no da síntomas.

La detección oportuna con un simple análisis de sangre y orina retrasa o evita el avance a situaciones graves que puedan requerir diálisis o trasplante.

Las personas con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón, accidente cerebro vascular, cálculos renales, infecciones urinarias, dificultades para orinar, sangre en orina o antecedentes familiares de enfermedad renal, tienen mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad renal crónica.





Limpieza renal

Tome agua de acuerdo a su peso y su condición física. Siga las recomendaciones de su médico si tiene una condición de salud especial.

Fórmula del agua

¿CUÁNTO TOMAR?
FÓRMULA DEL AGUA

$$\frac{\text{Peso Kg}}{7} = \text{Cantidad de vasos de 250 ml}$$

Ej:

$$\frac{70 \text{ Kg}}{7} = 10 \text{ VASOS DE 250 ML}$$

Consumo diario de agua

PESO	AGUA	VASOS
80 lbs	40 OZ.	2
100 lbs	50 OZ.	3
120 lbs	60 OZ.	4
140 lbs	70 OZ.	4
160 lbs	80 OZ.	5
180 lbs	90 OZ.	5
200 lbs	100 OZ.	6
220 lbs	110 OZ.	7
240 lbs	120 OZ.	7
260 lbs	130 OZ.	8
280 lbs	140 OZ.	8
300 lbs	150 OZ.	9



Limpieza renal

Diente de león o amargón

Cura de diente león:

Exprimir el jugo de la planta fresca, tomar en ayunas 1 o 2 tazas pequeñas, o 2 a 3 cucharadas cada hora fuera de las comidas.

No hay tiempo límite (se aconseja por un mes una vez al año).

Aumenta el número de glóbulos rojos, elimina el ácido úrico, ideal contra enfermedades del hígado, los riñones, de la sangre, mala digestión, vejiga, etc.





Limpieza renal

Ortiga

Cura de diente león y ortiga

Exprimir el jugo de la planta fresca, tomar en ayunas 1 o 2 tazas pequeñas, o 2 a 3 cucharadas cada hora fuera de las comidas.

No hay tiempo límite (se aconseja por 1 mes una vez al año).

Se alterna: 1 día diente de león y al otro día ortiga.

Depura y hace renovación de la sangre, fortalece los riñones, elimina cálculos biliares, limpia los intestinos. Ideal para diabéticos.





Limpieza renal

Chanca piedra o flor escondida

20 gr de la planta

1 litro de agua

Hacer en infusión

Previene formación de piedras en el riñón, protege el hígado y ayuda en enfermedades cardiovasculares, reduce el ácido úrico, regula la glucosa en sangre, reduce ataque de gota, etc.





Limpieza renal

Cola de caballo o equiseto

10 a 20 gramos

1 litro de agua

Preparar en infusión.

Ideal para limpiar riñones, retención de líquidos, infecciones urinarias, es antiinflamatoria.





Limpieza renal

Sauco (limpia intestinos, riñones, sangre, estómago y vejiga).

20 gramos de flores u hojas, en infusión, de corteza o raíces, en cocimiento; en un litro de agua.

Beber varias tazas al día.

Nota: la corteza y la raíz son purgante.

Las flores se usan para sudar y orinar.

La corteza en cocimiento para deficiente función de los riñones y estreñimiento.





Limpieza renal

Carda o Cardoncha (*Dipsacus fullonum*).

1 litro de agua

30 gramos de raíces (preparar en cocimiento)

Tomar de 4 a 5 tazas diarias para reumatismo o hidropesía (retención de líquidos).

Depura la sangre, limpia vejiga, riñones y piel.





Limpieza renal

Pino

20 gramos de brotes nuevos, botones y hojas de pino

1 litro de agua

Preparar en cocimiento

Tomar de 2 a 4 tazas

Depura la sangre, limpia vejiga, riñones, la sangre, vías urinarias y afecciones broncopulmonares.





Limpieza renal

Jugo de Zanahoria y apio

Zanahoria

Apio en rama

Limón

Ideal que sea por extractor

Tomar 5 vasos al día por una semana

Ayuda a deshacer piedras





Limpieza renal

Jugo de Zanahoria y pepino

Zanahoria

Pepino pelado

Apio en rama

Limón

Limpia riñones e hígado.





Limpieza renal

Jugo de Rábanos

Rábanos

Col

Apio

Limón

Ayuda a deshacer cálculos, reduce la presión arterial.
No consumir rábanos en menores de 6 años,
embarazo o lactancia, hipotiroidismo o bocio (no
permite que el yodo se absorba bien), hipotensión.

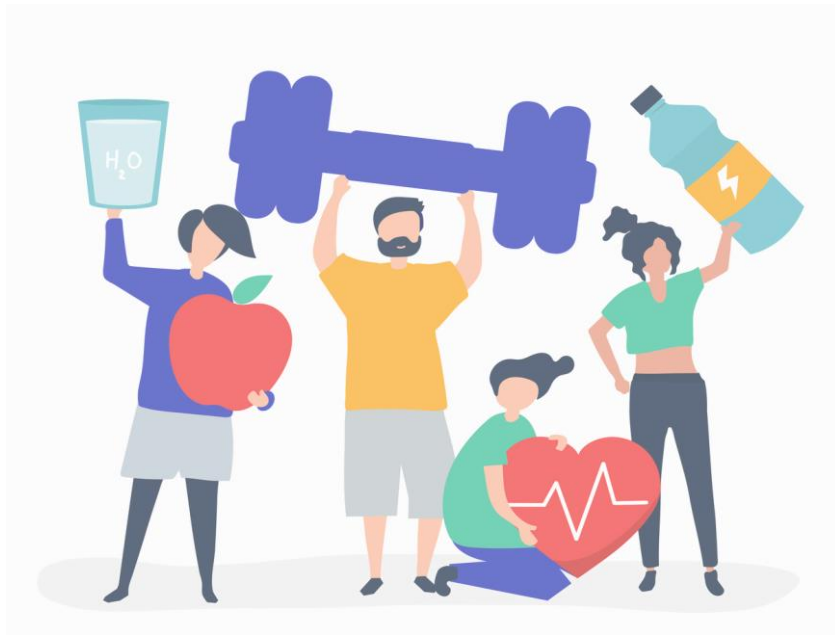




Vitaleduca

CLASE

Cortesía de...



Vitaleduca.com