

Čaj za bubrege - 6 čajeva za bolji rad bubrega



Bubrezi su **parni organ mokraćnog sustava**. Njihove najvažnije funkcije su **eliminiranje toksina iz tijela**, održavanje pH vrijednosti krvi, balansiranje elektrolita i proizvodnja određenih hormona.

Važno je **brinuti o bubrezima i osigurati im mogućnost optimalnog rada**. U tome vam mogu pomoći različiti čajevi za bubrege i mokraćne kanale, kao i svakodnevne navike (kojih možda i niste svjesni da štete vašim bubrezima).

Ako bolujete od neke bolesti bubrega, najbolje bi bilo savjetovati se s liječnikom prije početka detoksa nekim od sljedećih čajeva. Ovi čajevi mogu biti korisni i za različite upale, kao što su [upala bubrega](#), [upala mjehura](#) i [upala mokraćnog sustava](#). Za koji god čaj da se odlučite, **nemojte pretjerivati u konzumaciji**.

Kako poboljšati rad bubrega?

Svakidašnje navike i način života mogu uvelike štetiti vašim bubrezima koji su važni za pročišćavanje toksina iz tijela. Koraci koje možete poduzeti kako biste pomogli bubrezima i poboljšali njihov rad, te smanjili rizik od bubrežnih bolesti su sljedeći:

- smanjenje unosa [soli](#),
- hidratacija tijela dovoljnom količinom vode,
- izbjegavanje alkohola i cigareta,
- održavanje normalne razine [kolesterola](#) i šećera,
- redovita tjelesna aktivnost.



Osim ovih stvari, u poboljšavanju rada bubrega **mogu vam pomoći i različiti biljni čajevi** za detoksikaciju tijela i bubrega, koji mogu djelovati kao alternativa za tablete za bubrege. Preporučuje se **dodavanje limunovog soka** u čajeve jer pomaže borbi protiv bubrežnog kamenca i doprinosi boljem radu bubrega. U nastavku vam donosimo 6 recepata za čajeve koji pomažu bubrežima.

Čaj od maslačka

Biljka [maslačka](#) se smatra vrlo ljekovitom za jetru, ali i za bubrege, pa stoga čini dobar odabir **čaja za bubrege i jetru**. Ima diuretička svojstva, a **pomaže i kod borbe protiv infekcija**. Cvjetovi maslačka sadrže vitamine A i K, te brojne antioksidanse.

Čaj možete pripremiti **prokuhavanjem jedne žlice suhog korijena** maslačka u 200 ml vode 5 minuta. Kada maknete s vatre pustite da odstoji 10 minuta, pa procijedite. Preporučuje se piti dvije šalice ovog čaja dnevno, par tjedana.



Uvin čaj

Sadrži antibakterijska svojstva, te je **odličan čaj za bubrege i mokraćne kanale**. Uvin čaj najčešće se koristi za infekcije urinarnog trakta, ali može pomoći bubrezima na brojne načine. **Djeluje kao diuretik**, pa pomaže izbacivanju toksina iz tijela. Također, sadrži vrijednosti koje pomažu **sprečavanju nastanka [bubrežnog kamenca](#)**.

Uvin čaj možete kupiti u obliku listića ili vrećica iz dućana zdrave prehrane, a moguće ga je kombinirati i s drugim čajevima. Ne preporučuje se konzumiranje više od **200 ml ovog čaja dnevno**.

Više o uvinom čaju pročitajte [ovdje](#).

Čaj od peršina

[Peršin](#) je **blagi diuretik i antiseptik** koji pomaže čišćenju tijela od štetnih tvari, pa je

dobar odabir kao čaj za bubrege i mjehur. Također, peršin **sadrži esencijalne nutrijente** koji pomažu radu bubrega, a može pridonijeti sprečavanju nastanka bubrežnog kamenca i infekcija.

Za pripremu ovog čaja najbolje je **koristiti svježi peršin**, a može se upotrijebiti i njegov korijen. Dovoljno je jednu žlicu svježeg usitnjenog peršina preliti s 200 ml vode i pustiti 5 minuta da odstoji, pa procijediti. Preporučena doza je **par šalica tjedno** za bolji rad bubrega.

Više o blagodatima čaja od peršina pročitajte [ovdje](#).



Zeleni čaj

[Zeleni čaj](#) se koristi stoljećima u razne ljekovite svrhe zbog svojih antioksidansa. Ovaj

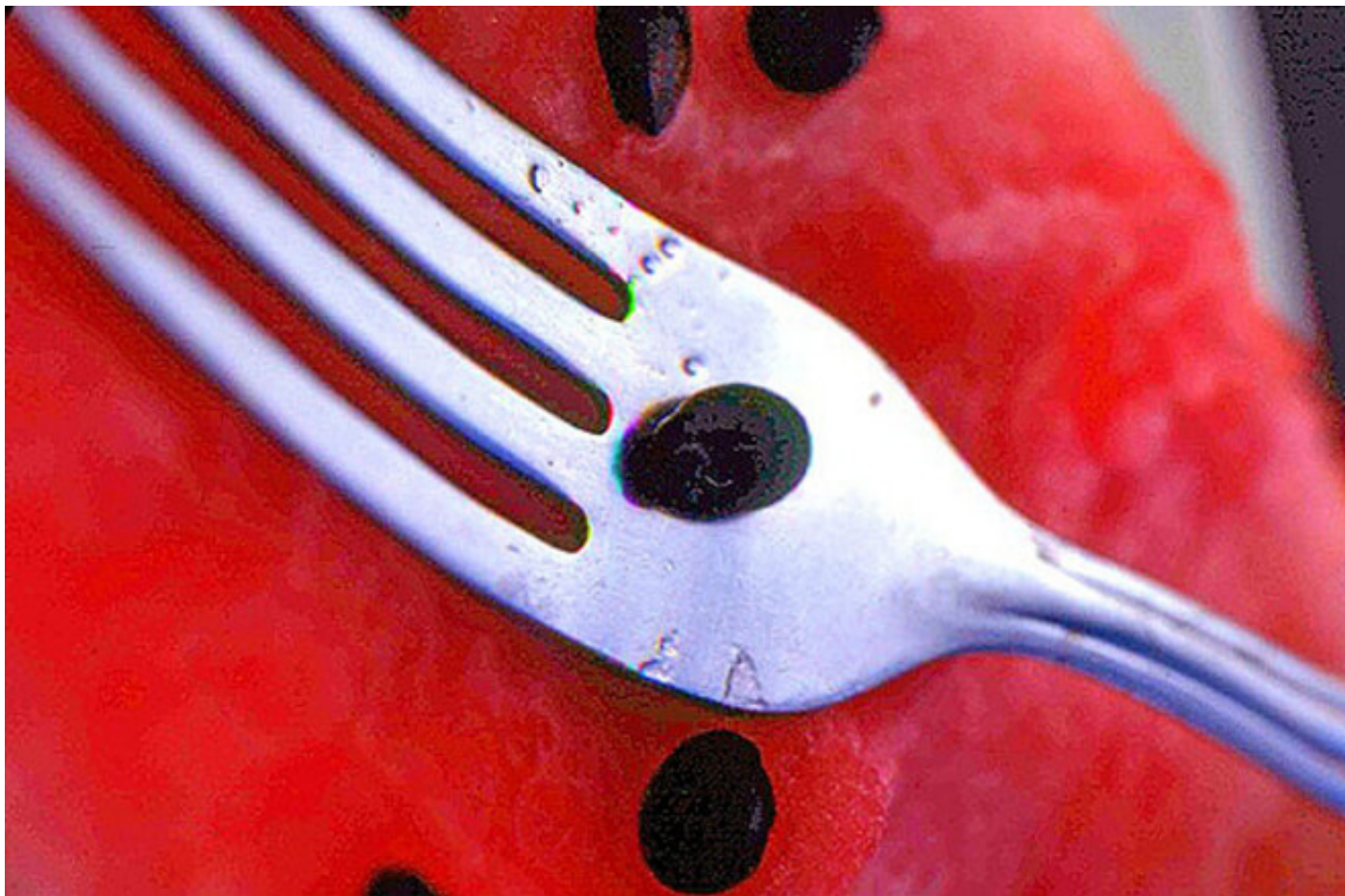
čaj je lijek za za bubrege iz razloga što **može zaustaviti razvoj [bubrežnog kamenca](#)**. Također ima diuretička i protuupalna svojstva koja su pogodna za poboljšavanje rada bubrega.

Zeleni čaj možete kupiti u obliku listića, a priprema se na način da se jedna čajna žličica prelije s 200 ml vode i ostavi 10 minuta, pa procijedi.

Čaj od sjemenki lubenice

Sjemenke lubenice **snažan su antioksidans**, a sadrže i veliku razinu magnezija i cinka. Također djeluju kao blagi laksativ i pospješuju probavu. Iz tog razloga mogu pomoći pri detoksikaciji bubrega i liječenju bubrežnog kamenca.

Za pripremu ovog čaja potrebna je jušna žlica samljevenih (ili isjeckanih) sjemenki lubenice. Kada pola litre vode zakuha, dodajte sjemenke i pustite da kuhaju pola sata. Kada se ohladi, procijedite čaj i popijte odmah. Najbolje je popiti šalicu ujutro natašte, i pola sata nakon jela.



Čaj od koprive

Osim što ima svojstvo diuretika, [kopriva](#) pomaže **sprečavanju razmnožavanja bakterija**, pa je poznat kao dobar čaj za bolji rad bubrega. Sadrži protuupalna svojstva, a može pomoći u prevenciji bubrežnog kamenca.

Preporučena doza unosa ovog čaja su 3 šalice dnevno, tj. 2-4 grama suhe koprive, 3 puta dnevno.