

BOBREK HASTALIKLARINDA OLMAMENIN YOLLARI

Böbreklerinizi hafife almak kolay, fakat onlar kanınızı süzen ileri teknoloji, dur durak bilmez bir su filtresi gibi gece gündüz çalışıyorlar. Böbreklerinüz sırf her gün attığınız 1-2 litre idrarı yapmak için 24 saatte 140 litre kadar kanı işliyorlar.

Böbreklerinüz düzgün çalışmazsa metabolik atık ürünleri kanınızda biriktirebilir ve sonunda halsizlik, nefes darlığı, zihin bulanıklığı, olagandisi kalp ritmi gibi belirtilere yol açabilir. Ancak pek çok kişi böbrek fonksiyonlarında sorun yaşamalarına rağmen hiç bir belirti yada tanı bulunması zor olabilir :(

Böbreklerimiz kalbin düzgün çalışması için o kadar önemli ki , böbrek yetmezliği olan kırk beş yaş altı hastaların, böbrekleri çalışan kisilerinkine oranla kalp hastalığından olma olasılığı yüz kat daha fazla olabilir.

Böbrekler fazlasıyla kan damarları ile doludur(vasküler organdır) . Eğer böbrekler idrara protein sizdiriyorsa bu onların bozulmaya başladığını işaret eder.

Böbrek hastasıysanız ve başka kronik rahatsızlıklarınızda varsa ilk yapmanız gereken toprakta yetişmeyen işlenmiş

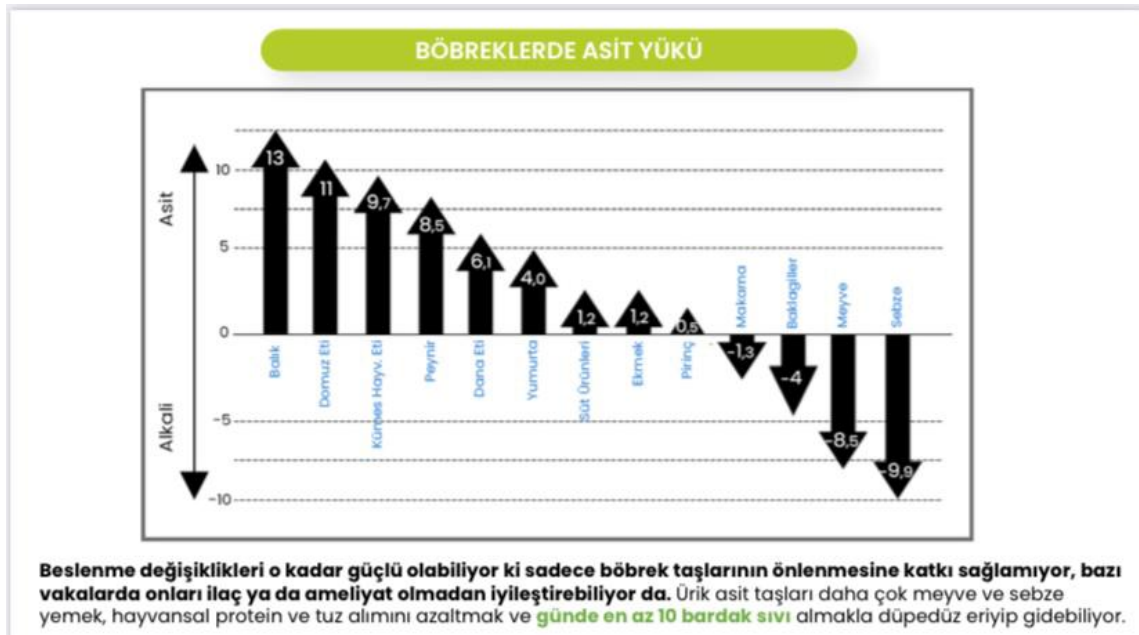
her şeyden kurtulmak olmalıdır.Ama bu demek degilki tamamen vegan olmak zorundasınız , eski insanların beslenmeleri gibi Buyuk olcude bitkiler ile beslenebilir diger urunleri %15-20 oranla tuketebilirsiniz.

İnsanlar milyonlarca yıl boyunca alkali (baz üretici) diyetler yiyerek evrimleştiler. Güncel diyetlerin pek çoğu ise aşırı asit üretiyor! Baz üreten diyetlerden asit üretenlere geçiş, modern böbrek hastalığı salgınımızı da açıklamaya yardımcı olabilir.

Normal şartlar altında vejetaryen olmayan bir diyet asit yükü taşıırken vejetaryen bir diyet böbrekleri alkalileştirir. Bunun vejetaryen köfte gibi işlenmiş et alternatiflerini tüketen vejetaryenler için bile geçerli olduğu kanıtlanmıştır.

Tüm bitkisel besinler alkalileştirme etkisine sahip değildir ve tüm hayvansal gıdalar da eşit derecede asit üretmiyor.

Böbrek Asit Yükü Değerlendirme skoru, yiyeceklerin asit yükünü ve tipik porsiyon büyüklüklerini hesaba katarak, insanların böbrek taşlarından –ve gut gibi asitle bağlantılı başka hastalıklardan korunmak için- diyetlerini düzenlemelerine yardımcı olabiliyor.



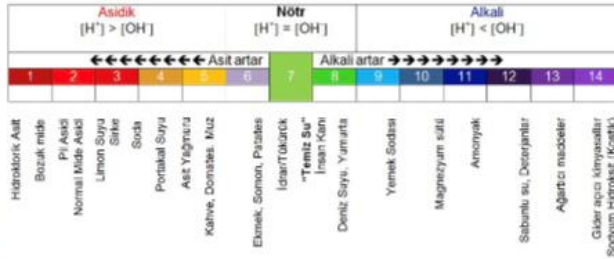
IDRAR PH OLCME



IDRAR pH ' IMIZI
MOR LAHANA İLE
NASIL ÖLÇERİZ?

Yaptığınız diyetin gerçekte ne kadar asit üretici olduğunu belirlemenin en iyi yolu pH kağıt bantları ya da alternatif olarak mor ya da kırmızı lahanadır.

Biraz mor lahanayı, su koyu mora dönüşüncüye kadar kaynatın ya da çiğ lahanayı biraz suyla karıştırıp sonrasında süzün. Tuvalette idrarınızı yaptıktan sonra mor lahanaya kokteylinizi alıp klozete dökün. **Eğer tuvaletteki sıvı mor kalırsa ya da daha kötüsü pembeye dönerse idrarınız çok asitlidir.** Hedef mavidir. **Eğer idrarınız ve lahanaya suyu maviye dönerse idrarınız asidik değil nötr hatta baz demektir.**



Böbreklerimiz görevi kanımızı her gün filtrelemektir. Böbrekler aşırı derecede dirençli ancak tahrip edilemez değildirler. Bozulmaya başladıklarında vücut da bozulmaya başlayabilir. Sağlıklı böbreklerin normal biçimde filtreleyip attığı zehirli maddeler kan dolaşımında birikebilir.

Böbreklerimizi güçlü,

kanımızı temiz tutmak için yediklerimize dikkat etmeliyiz!

Etli-tatlı Amerikan beslenmesi, böbrekleri bir hiperfiltrasyon durumuna zorlayarak onlara yavaş yavaş hasar verebiliyor.

Bitkisel temelli bir diyet ile böbreklerin iş yükünü azaltabilirsiniz.

Bobreklerimiz icin 10 altin KURAL

- 1- %75 alkali beslenmek VE tuz kuru yapmak
- 2- etki-tatli, gerek sofras sekeri gerekse fruktozlu misir surubu tansiyon ve urik asit seviyelerinde bobreklere zarar verdigi icin tuketilmemeli
- 3- hayvansal gidalar abur cuburlarda bulunan dogmus yag, trans yag ve kolesterol de bobrek fonsiyonlarini bozdugu arastirmalar sonucunda ortaya ciktigindan elimizden geldiginde cok az tuketmek Yada bir sure tamamen diyetimizden cikartmaliyiz .
- 4-Balik ve ton baligi tuketmeyiniz.
- 5- eski insanlarimiz gibi Buyuk olcude bitkiler , sebzeler ile beslenmeliyiz.
- 6- sodium bikarbonat tuketilmemeli , cunku uzun vadede bobrek hasarina katki sagliyacakti sodyum icermektedir.
- 7- idrar ph derecemizi olcmek , idrarda 8 ph uzerine cikmamak 7 ph nin altina dusmemeye ozen gosterme.
- 8- fosfor alimini onlemek ve fosforun en kotu turu olan Coca Cola gibi urunlerden uzak durmak
- 9- sigara ve alkol tuketilmemeli Ve unutulmamali bir sosisin 4 sigaradaki kadar nitrosamin icerdigini ve bu kanserojenlerin aralarinda Dana, tavuk, domuz etlerinin de bulundugunu unutmamamiz lazim.

Son donemlerde sigara icme oranlari dustugu halde bobrek hastaliklarinda Neden artis oldugunu da aciklamis olur.

- 10- acik havada yuruyus yapip, uykumuza ve beslenmemize arti alkali duygular ile Sukur etmeyi unutmiyalim 🙏

Besinimiz ilacimiz , ilacimiz besinimiz olsun

Health and wellness consultancy

FADIME DERIN