# 5 dana za zdravlje bubrega i mokraćnog sustava

Bubrezi igraju ključnu ulogu u filtriranju toksina i održavanju ravnoteže tekućina i elektrolita u tijelu. Ovaj petodnevni biljni program nježno potiče rad bubrega, smanjuje zadržavanje vode i podržava mokraćne kanale – bez agresivnih detoks metoda.

## Dan 1: Aktivacija limfe i drenaža

- Čaj: Kopriva i preslica (1 žličica svake biljke, 2.5 dcl vode).  
- Obrok: Juha od celera, peršina i tikvica.  
- Ritual: 2 čaše tople vode ujutro + lagana šetnja 20 minuta.  
- Savjet: Izbjegavaj sol i suhomesnate proizvode.

## Dan 2: Diuretska podrška i zaštita mokraćnih kanala

- Čaj: Uva ursi (medvjetka) i brusnica.  
- Obrok: Riža s blitvom i limunom.  
- Ritual: Topla kupka za stopala (10 min) za poticanje cirkulacije.  
- Savjet: Pij vodu svakih 30-45 minuta, male količine.

## Dan 3: Biljke za protuupalni učinak

- Čaj: Kukuruzna svila i list breze.  
- Obrok: Juha od mrkve i pastrnjaka, uz proso.  
- Ritual: 5 minuta disanja (duboki udah kroz nos, izdisaj na usta).  
- Savjet: Uključi sok od svježe brusnice bez šećera.

## Dan 4: Oporavak i hidratacija

- Čaj: List peršina i hibiskus.  
- Obrok: Salata s krastavcima, ciklom i bundevinim sjemenkama.  
- Ritual: Samomasaža lumbalnog dijela leđa toplim uljem.  
- Savjet: Izbjegni kavu, gazirane i zaslađene napitke.

## Dan 5: Jačanje i integracija

- Čaj: Zlatnica i list jagode.  
- Obrok: Smoothie od lubenice i mente.  
- Ritual: Pisanje dnevnika zahvalnosti i 15 minuta tišine.  
- Savjet: Održavaj ritam sna i odmora – bubrezi “vole” red.