

Pokud se s vašimi vlasy začne dít jedna věc, je to volání o pomoc důležitého orgánu

aazdravi.cz/pokud-se-s-vasimi-vlasy-zacne-dit-jedna-vec-je-to-volani-o-pomoc-duleziteho-organu

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

22. 2. 2023



Ledviny jsou jako neviditelní hrdinové, kteří pracují v tichosti a bez přestávky. Díky nim se zbavujeme odpadních látek a přebytečné vody, takže se nemusíme obávat oteklých nohou. Regulují také krevní tlak a zajišťují produkci hormonu erythropoetinu, který podporuje tvorbu krvinek. A to není všechno – také udržují rovnováhu minerálů v těle, a produkují důležitý vitamin D pro zdraví kostí.

Náznaky poruchy ledvin

Pokud jsou ledviny narušeny, může se to projevovat různými způsoby. Podle čínské medicíny mohou být varovným signálem tmavé váčky pod očima, touha po slaných pokrmech, časté zívání nebo bolesti v dolní části zad. Stav ledvin lze také odvodit z kvality vlasů – pokud jsou pevné, husté a zdravé, pravděpodobně jsou i ledviny v pořádku.

Pokud však začnou vlasy řídnout, lámat se nebo ztenčovat, může to být signál, že vaše tělo není v rovnováze a potřebuje pomoc. Existují způsoby, jak ledvinám pomoci, například změnou stravy a pitného režimu nebo pravidelným cvičením.

Dodržujte pitný režim

Správná úroveň hydratace v organismu je klíčová pro správné fungování ledvin a prevenci vzniku ledvinových kamenů. Proto je důležité pít hlavně čistou vodu, nejlépe pokojové teploty, a můžete ji osvěžit pár kapkami čerstvého citronu. Nicméně pozor, přehnaný pitný režim může být také nezdravý. Pokud se cítíte dobře, měli byste vypít asi 6 sklenic vody denně.

Kromě pitného režimu je také důležité omezit alkohol a kávu, které by mohly zatížit ledviny ještě více. A nezapomínejte na čas – spěch při jídle není pro ledviny zdravý. Je důležité jíst v klidu a dávat si načas. Tím pomůžete tělu lépe strávit jídlo a snížíte riziko potenciálních problémů s ledvinami.



Foto: Shutterstock

Správná rovnováha kyselin a zásad

Ledviny jsou klíčové pro regulaci rovnováhy kyselin a zásad v těle. Proto je důležité omezit příjem kyselinotvorných potravin a nápojů, jako jsou káva, černý čaj, sladkosti a bílý chléb.

Místo toho bychom měli zvýšit příjem čerstvého ovoce, zeleniny a prosa nebo jáhel, které pomáhají udržovat zdravou rovnováhu kyselin a zásad v těle. Pokud se budeme snažit dodržovat správnou rovnováhu, můžeme předejít mnoha zdravotním problémům a zajistit si zdravé fungování ledvin.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít