



يمكنكم الجمع بين الوصفات او اختيار وصفه واحده

ثالثا - علاج خلل وظائف الكلى وارتفاع الكرياتين  
تعريف الكرياتين

: التعريف الأيسر له هو منتج ثانوي لعملية التمثيل الغذائي في الجسم و العضلات يجب ان تستخلصه الكلى عن طريق البول و مؤشر ارتفاع مستواه في الدم يؤدي الى ضمور الكلى و خلل وظائفها وارتفاع الضغط و من الممكن ان يؤدي الى حدوث تسمم بالجسم او جلطه وذلك لان من وظائف الكلى هو التخلص من هذه الفضلات (الكرياتين واليوريا ) من الدم ،

ولكن اذا فشلت الكلى بالقيام بذلك بسبب الرياضة المجهدة او بعض المواد الغذائية سينتج عن ذلك اضرار ومضاعفات في الجسم قد تصل في هذه الحالة الى الفشل الكلوي ،

علاماته :

التعب و الخمول - انخفاض درجة حرارة الجسم - فقدان الشهية - الجفاف - ضيق التنفس - الصداع أحيانا - لون البول الداكن - ألم في الظهر- ارتفاع بالضغط - صفران بالجسم والوجه - انيميا العلاج بالاعشاب وبدون غسيل للكلية

1- تناول كوب عصير تفاح أو تفاحة مقطعة مضاف عليهم ربع ليمونة + نصف ملعقة كركم مطحون + 2 ملعقة عسل نحل أصلي + 1 ملعقة خل تفاح طبيعي أصلي و ليس صناعي ثم إتبعهم بكوب ماء ثم تمشى مسافة نصف ساعة

2- اكثر من تلك المؤكلات في الغداء تفاح او عصيره او ماء والغداء يكون كراث الكرات : يؤكل الكرات يوميا لدوره في علاج البولينا وعلاج الكلى و فجل أحمر و ارز مسلوق وخضار مسلوق ( كوسة بطاطس جزر بسلة قرع خرشوف - إلخ ...

3- القرقة : او الدارسين كما يسميه البعض ، فهي تنشط قدرة الكلى وتحسن وظائفها في التخلص من الكرياتينين و اخراجه مع البول ، فعلى المريض تناول القرقة سواء بالسف مع الماء او باضافتها الى الاطعمة .

4- الصمغ العربي : الصمغ العربي مفيد جدا في تخفيض نسبة البولينا فعلى المريض ان يتناول 50 جرام من الصمغ العربي لتخفيض نسبة البولينا في الدم وعلاج الفشل الكلوي وذلك بتذويبها في ربع لتر من الماء وشربها على دفعتين في اليوم

5- شعير بقشره شراب كوب يوميا

هام لمرضى الكلى

# المنع من اللحوم و مشتقاتها و البقوليات لإحتوائها على البروتين  
المسئول عن رفع الكرياتينين

# المنع من المقلبات لأنها تسد شعيرات الكلى و تضره

# دعك الجلد لفتح المسام فتخرج منه السموم

# التفاح و عصيره يطرد السموم و يهضم البروتينات

# الليمون و خل التفاح يفتح شعيرات الكلى و يقلل الضمور

# الكراث و الفجل الأحمر لتنشيط الكلى

# الكركم لتنشيط الكبد و طرد السموم

# الصمغ العربي المنقوع في الماء المداومة عليه يفيد و ينشط و  
ينظم الكلى

لمزيد من المعلومات زورو مواقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور

وحييد عبدالعال فيس بوك WAHEEDAESHA@YAHOO.COM

WAHEEDAHMED@FACEBOOK [WWW.DRWAHEEDAHMED.COM](http://WWW.DRWAHEEDAHMED.COM) WHATSAPP & VIBER

\_002