

Cualquier sustancia que ayuda a la dispensación cuerpo con su exceso de líquido y la sal que se conoce como un diurético. Esto significa que esta sustancia asistirá y acelerar la formación de orina, de manera que el cuerpo no retiene líquidos. Se ha encontrado que con la ayuda de diuréticos, muchos problemas de salud, incluyendo enfermedades relacionadas con la presión de la sangre como **hipertensión y las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir.**



Hay personas que usan diuréticos con el objetivo de reducir su peso. Los investigadores médicos han establecido que los diuréticos pueden ayudar a las personas afectadas por enfermedades como la

diabetes, problemas del hígado, osteoporosis, **problemas poliquístico-ovario síndrome, glaucoma, infecciones de las vías urinarias y del riñón.**

Remedios caseros para Diuréticos

Oats



Todo el mundo sabe que la avena reduce los niveles de colesterol, contiene antioxidantes que son capaces de reducir los riesgos de enfermedades del corazón, mejora el sistema inmunológico del cuerpo y así sucesivamente. Pero, no muchos **saben que contiene sílice que puede**

causar efectos diuréticos en el cuerpo humano.

rábano picante

El popularidad de rábano picante se debe a los glucosinatos que contiene.

Estos son compuestos que combaten el cáncer. Además, el rábano picante pueden curar la sinusitis y las infecciones del tracto urinario también. Pero puesto que también es un diurético, puede aumentar la orina de flujo, así como la transpiración en el cuerpo humano.

Té Verde

El té verde, que es bastante popular en China, contiene grandes cantidades de antioxidantes. Se puede prevenir enfermedades del corazón y cáncer.



El té verde es bueno para los diabéticos y puede ayudar a los que quieren reducir su peso. **Sin embargo, muchas personas no son conscientes de que es un diurético natural también.**

Sandía

La sandía es capaz de prevenir las enfermedades cardiovasculares y el dolor muscular . Se puede incluso curar la disfunción eréctil en los hombres.



Además, la sandía contiene una alta cantidad de agua y por lo tanto, aumenta la micción. Por lo tanto, **las toxinas, así como el exceso de líquidos en el cuerpo a vaciado fuera.**

pepino



Muchas personas utilizan el pepino por su

cuidado de la piel. Ciertas cualidades de pepino ayuda en la lucha contra el cáncer también. Las cualidades diuréticas de pepino son debido a su alto contenido de agua. Es rico en azufre, así como el silicio que **puede estimular a los riñones para eliminar el ácido úrico eficientemente fuera del cuerpo.**

Remolacha

Las remolachas contienen una gran cantidad de nutrientes como vitaminas, minerales, etc. Se puede mejorar la circulación de la sangre en el cuerpo y puede **disminuir la presión arterial** también.



Ser diuréticos naturales, que son capaces de atacar principalmente las grasas del cuerpo. Por lo tanto, pueden ayudar a deshacerse de los depósitos de grasa que causan retención de líquidos en el cuerpo.

Zanahorias

El metabolismo del cuerpo recibe un impulso si se come zanahorias con regularidad. Las zanahorias son ricas en vitamina A y, por lo tanto, pueden ser muy buenas para la vista. Ellos **pueden eliminar eficazmente los depósitos de grasa, así como los residuos fuera del**

cuerpo.

Lechuga

Lechuga es conocido popularmente como “potencia alimentaria” . Contiene gran cantidad de antioxidantes y fito-nutrientes y por lo tanto, se puede prevenir muchas enfermedades.



Ya que contiene ácidos grasos omega-3, puede ayudar en la prevención de las enfermedades del corazón. Debido a sus efectos diuréticos, puede mejorar **metabolismo del cuerpo y ayudar en el lavado de las toxinas del cuerpo.**

Tomates

Es el **vitamina C** que está presente en **los tomates** que es responsable para la eliminación eficiente de los residuos mediante la promoción del funcionamiento de los riñones.

Con la ayuda de estos diuréticos, los riñones van a trabajar de manera más eficiente y por lo tanto, el exceso de sodio en el cuerpo se elimina del cuerpo. Si los niveles de sodio aumentan en el cuerpo, el cuerpo entra en acción y añade más agua a la orina mediante la eliminación de agua de la sangre. Dado que el contenido de agua en la sangre se reduce, la **presión sobre las paredes de las arterias se reduce**. **Precaución: Utilice remedios caseros después de la debida investigación y Orientación. Usted acepta que usted**

está siguiendo algún consejo a su propio riesgo y va a investigar correctamente o consulte a profesional de la salud.

[Source link](#)