

Remédio Caseiro

# Problemas renais, conheça 5 chás para alívio dos sintomas



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de shayne\_ch13 em Freepik

## Problemas renais, conheça 5 chás para alívio dos sintomas

Os problemas renais são condições de saúde delicadas e que podem trazer desconforto e complicações para quem as vivencia. Com sintomas como dor nas costas, sangue na urina, fadiga e inchaço, é fundamental buscar alternativas que promovam alívio e bem-estar.

Nesse contexto, os chás se mostram como uma opção natural e eficaz para ajudar a tratar esses sintomas. Neste texto, apresentaremos três tipos de chás que podem oferecer alívio significativo aos sintomas renais, proporcionando um caminho para o bem-estar e a qualidade de vida.

### 1. Chá de quebra-pedra

O chá de quebra-pedra, é uma bebida herbal que é amplamente consumida por seus benefícios à saúde. Alguns dos benefícios do chá de quebra-pedra incluem:

- Saúde do sistema urinário
- Proteção hepática
- Antioxidante
- Alívio da dor e inflamação

- Melhora da digestão
- Ação antiviral e antibacteriana

**Modo de preparo:** Adicione 1 colher de sopa de quebra-pedra em 1 xícara de água fervente, deixar em infusão por 10 minutos, coar e beber.

## 2. Chá de salsa

A [salsa \(\*Petroselinum crispum\*\)](#) é uma planta herbácea que é cultivada há mais de 2.000 anos por seu valor culinário e medicinal. O **chá de salsa** é feito a partir das folhas, raízes ou sementes da planta e é conhecido por seus benefícios a saúde, dentre eles, podemos citar:

- Digestão saudável
- Diurético natural
- Rico em antioxidantes
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Prevenção de pedras nos rins

**Modo de preparo:** Pique algumas folhas de salsa e coloque-as em 1 xícara de água fervente. Deixe descansar por 5 minutos, coe e beba.

## 3. Chá de dente-de-leão

O chá de dente de leão é popularmente usado por suas propriedades medicinais e benefícios à saúde. Alguns dos benefícios associados ao consumo do chá de dente de leão incluem:

- Estimula a digestão
- Propriedades diuréticas
- Fonte de nutrientes
- Propriedades antioxidantes
- Suporte ao sistema imunológico

**Modo de preparo:** Adicione 1 colher de chá de raízes de dente-

de-leão em 1 xícara de água fervente, tampe e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e beba.

## 4. Chá de cavalinha

A planta que dá origem ao [chá de cavalinha](#) é a [Equisetum arvense](#), também conhecida como cavalinha ou rabo-de-cavalo. É uma planta medicinal comum na Europa, Ásia e América do Norte, sendo utilizada há muitos séculos para fazer chás e infusões com propriedades altamente benéfica a nossa saúde, tais como:

- É diurético
- É antioxidante
- É anti-inflamatório
- Melhora a saúde óssea
- Intensifica a saúde da pele

**Modo de preparo:** Coloque 1 colher de sopa de cavalinha em 1 xícara de água fervente, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Coe e beba.

## 5. Chá de salsaparrilha

A salsaparrilha é uma planta trepadeira encontrada nas regiões tropicais e subtropicais do mundo esta erva possui propriedades diuréticas, depurativas e anti-inflamatórias, sendo benéfica para a saúde renal de diversas formas. Alguns dos benefícios da salsaparrilha para os rins são:

- Ação diurética
- Propriedades depurativas
- Anti-inflamatório
- Suporte na saúde renal

**Modo de preparo:** coloque 1 colher de sopa de raízes de salsaparrilha em 1 xícara de água fervente, tampe e deixe em infusão por cerca de 15 minutos. Coe e beba.

## Conclusão

Os chás naturais à base de quebra-pedra, cavalinha, salsa, dente-de-leão e salsaparrilha apresentam propriedades benéficas para a saúde, oferecendo uma alternativa natural e saudável para a prevenção e tratamento de diversos problemas. Além disso, a preparação desses chás é simples e rápida, permitindo que sejam incluídos facilmente na rotina diária.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.