

O simples cuidado de ingerir mais vegetais frescos, crus, além de alimentos mais integrais, já impede notavelmente o desenvolvimento de dificuldades renais. Bons exemplos são as raízes e sementes, ricas em sais minerais. As folhas verdes como as couves e alfaces, as crucíferas como o repolho e o brócolis, as ervas verdes como o chá verde e a salsa. Dentre as frutas, as mais indicadas são as de elevado teor de ácido cítrico como os limões e o tamarindo.

Pela visão da Medicina Tradicional Chinesa, os bons hábitos de alimentação e de vida são a forma mais saborosa e sábia de manter a conta poupança da energia vital ou qi dos rins, sempre em alta.

Assim, as formas de fazer saques destrutivos desta "conta poupança" são: baixo consumo de água, raízes, sementes e fibras, consumo em excesso de sal, açúcar, proteínas de origem animal, aditivos químicos e alimentos industrializados.

Alimentos ricos em vitamina K e ácido cítrico evitam a formação de cálculos renais, melhoram a mineralização e manutenção de ossos e dentes fortes e, podem prevenir e tratar a osteopenia. Bons exemplos são: limão, tamarindo, clorofila, portanto, as folhas verde escuro, alface escura, repolho, couve-flor, brócolis, espinafre, aspargo, chá verde e de ervas diuréticas (capim-limão, cabelo de milho, quebra-pedra, boldo, carqueja, erva-doce e salsa). Lembrar que estes alimentos devem ser consumidos crus porque o cozimento destrói sua vitalidade e o congelamento destrói a vitamina K. Assim, os sucos clorofilados (verdes) e desintoxicantes são excelentes para a saúde dos ossos, dentes e rins, mas precisam ser preparados no momento do seu consumo.

Alimentos ricos em ômega-3 são adequados para prevenir hipertensão, diabetes, doenças renais, disfunções cerebrais, inflamações e infecções. Os melhores exemplos são: semente de linhaça que é de todas as oleaginosas a mais rica nesta família de poliinsaturados. Entretanto, sementes germinadas de girassol, gergelim e abóbora podem ser também benéficas. Os peixes de água fria e o óleo de fígado de bacalhau são as outras fontes indicadas.

Cuidados de bom senso:

- 1) No inverno, os rins estão mais yin. Ou seja, menos ativos, tempo de parada e renovação. É o momento do ano em que eles estão mais vulneráveis e fragilizados. Portanto, todo cuidado é pouco. O certo neste momento é consumir os alimentos típicos do inverno de seu país ou cidade. São as raízes, as sementes que precisam ser integrais e previamente germinadas, as frutas cítricas, as crucíferas e as folhas de cor verde bem escuro;
- 2) Durante todo o ano praticar uma dieta rica {50% mínimo} em alimentos crus, frescos, integrais, com elevado teor de fibras e substâncias antioxidantes, logicamente isentos de agrotóxicos. Raízes e sementes germinadas são os maiores aliados dos rins;
- 3) Praticar pela manhã em jejum e ao longo do dia (no intervalo das refeições principais), os sucos clorofilados e desintoxicantes;
- 4) Consumir diariamente um total de 8 copos de líquidos entre sucos, chás, água e os alimentos crus que contém naturalmente cerca de 80% de água. Lembrar que no inverno esta necessidade será menor, pois o corpo transpira menos e os rins estão em momento "yin" de descanso. Portanto, esta é a época do ano quando mais se deve evitar consumir excesso de

sal e valorizar a qualidade dos líquidos que se toma;

5) Durante todo o ano buscar reduzir o consumo de sal, açúcar refinado, doces processados, massas refinadas, proteína e gordura animal;

6) Praticar atividades físicas moderadas e regulares para tonificar coração, pulmões e ossos, pois eles estando bem, menor esforço de compensação irão causar aos rins. Ideal que sejam ao ar livre para receber o estímulo da luz solar sobre a vitamina D.

Texto extraído do livro Alimentação Desintoxicante - como ativar o sistema imunológico - Conceição Trucom - Editora Alaúde. Recomenda-se a sua leitura na íntegra, o que possibilitará a prática desta filosofia de vida com consciência e responsabilidade.