**[Peteršilj za čiščenje ledvic](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/petersilj-za-ciscenje-ledvic)**

Ledvice so organ (na vsaki strani telesa je ena ledvica), ki iz telesa odstranjuje škodljive snovi, ki nastanejo pri presnovi beljakovin, in odvečno tekočino. Vsak dan se v ledvicah prečisti 180 litrov krvi, izloči pa se od 1,5 do 2 litra seča, ki vsebuje za telo škodljive produkte presnove. Najpomembnejše naloge ledvic so: uravnavanje krvnega tlaka, števila rdečih krvnih telesc in količine kalcija ter vzdrževanje ustreznega kislo-bazičnega ravnovesja krvi.

Skozi leta se lahko v ledvicah nakopiči veliko odpadnih stvari in zato ledvice potrebujejo čiščenje.

**Kako bomo to storili?**

* Zelo enostavno.
* Najprej si priskrbi pest peteršilja in ga dobro operi.
* Nareži ga na majhne koščke, ga daj v lonec in prelij s čisto vodo.
* Vse to pustimo vreti deset minut, potem ga odstranite iz ognja in pustite, da se ohladi.
* Nato to precedimo in prelijemo v čisto steklenico, postavimo v hladilnik, da se ohladi.
* Pijte kozarec te zdravilne zelene tekočine na dan.
* Z uriniranjem se izločajo strupi iz telesa.

**Prehranska značilnost peteršilja:**

* Močan antioksidant
* Obnavlja, pomlajuje, ter pomaga pri zdravljenju kože
* Vsebuje beta karoten
* Bogat z minerali kot so kalcij, fosfor, železo in žveplo
* Bogat s klorofilom
* Preprečuje slab zadah
* Pomaga očistiti telo od toksinov in odvečne maščobe
* Bogat z vitaminom C
* Pomaga krepiti imunski sistem
* Ker je bogat s kalcijem, je zelo primeren za razne diete, ter preprečevanje osteoporoze, kot tudi med menopavzo
* Zelo je dober za otroke in športnike
* Je dober diuretik: pomaga odstraniti tekočino na naraven način
* Uporablja se v dietah, za zdravljenje visokega pritiska (hipertenzija), ter za zdravljenje ledvic
* Ima veliko vitaminov in mineralov, zaradi česar je idealen za pomoč pri: slabokrvnosti, anoreksiji, splošni oslabelosti, utrujenosti, duševni in fizični utrujenosti
* Krepi lase in nohte
* Pomaga pri razjedah

Peteršilj vsebuje edinstveno kombinacijo hranil, zaradi katerih ga uvrščamo med superhrano. Snovi, ki jih vsebuje, npr. miristicin, limonen, evgenol idr., dokazano zavirajo nastanek tumorskih celic. Dodatna pozitivna lastnost peteršilja je, da je bogat s flavonoidi, ki so znani po močnih antioksidativnih lastnostih.

Peteršilj vsebuje tudi približno trikrat toliko vitamina C kot pomaranče.
Kot vemo, je vitamin C izredno pomemben za zdravo delovanje imunskega sistema in mladosten izgled kože ter delovanje sklepov. In naj omenimo še karotenoidna antioksidanta lutein ter zeaksantin, ki krepita vid in telesu pomagata nevtralizirati poškodbe, ki jih povzroča UV sevanje.

Peteršilj vsebuje ogromno klorofila, t.i. vira energije, ki daje zeliščem in rastlinam značilno zeleno barvo. Klorofil pomaga alkalizirati telo, očistiti kri in proizvajati nove rdeče krvne celice. Poleg tega klorofil in flavonoidi v peteršilju pripomorejo k večji celični produkciji glutationa.
Višje ravni celičnega glutationa omogočajo, da se telo lažje razstruplja in bolj učinkovito zdravi.
Zaradi teh lastnosti lahko peteršilj izboljša celično oskrbo s kisikom.
Poveč ana oksigenacija pomeni povečano celično energijo in intenzivnejše razstrupljanje ter zdravilne učinke.

Ledvice so povezane s 1. čakro, ki vpliva na raven energije v telesu, sposobnost zadovoljitve življenjskih potreb, preživetja, volje do življenja, povezanost s fizičnim telesom (prizemljitev), ohranjanje povezanosti s sedanjim trenutkom ter vse stvari, vezane z življenjem na Zemlji. Skrbimo za svoje telo, saj je naše zdravje odvisno v največji meri od nas samih.

**Kitajski pregovor pravi:**
Ko nekdo deli nekaj vrednega s teboj, od česar imaš korist, je tvoja moralna dolžnost, da to deliš tudi z drugimi.