

## HOOFDSTUK 9

### NATUURLIJKE NIERGEZONDHEID

Mensen hebben vragen gesteld over nierfalen en natuurlijke manieren om dialyse te voorkomen. De Heer heeft ons goede resultaten laten zien met natuurlijke remedies, en wanneer deze volgens Zijn wil worden gebruikt, zijn er bovennatuurlijke resultaten geboekt.

#### HIER IS EEN VERHAAL

“We hebben een bijzonder, echt wonder met jullie te delen dat hier onlangs heeft plaatsgevonden. Er was een man die op sterven lag op de intensive care. Hij leed al meer dan 30 jaar aan diabetes en had een complicatie met een voetinfectie, waardoor zijn nieren volledig uitvielen. Een tijdlang dacht iedereen dat hij zou sterven en op een gegeven moment wilde hij zelf ook sterven. Maar de Heer verrichtte een wonder. De Heer gaf John (Dr. Clark) de ingeving om hem te bezoeken nadat hij uit het ziekenhuis was ontslagen en (naar verluidt) de rest van zijn leven aan de dialyse zou moeten blijven. Toen John de man en zijn vrouw bezocht, waren ze bereid om het anders aan te pakken en de gezondheidsprincipes te volgen die beschreven staan in boeken zoals 'Ministry of Healing', 'Counsels on Diets and Foods' en 'Healthful Living'. De man begon alles te doen wat John hem had aangeraden, waaronder houtskoolkompresen op zijn nieren en zijn geïnfecteerde/gezweerde voet, een grote verandering in zijn dieet, veel meer water drinken, bewegen en andere dingen. Binnen enkele weken was zijn voetzweer/infectie genezen, kon hij volledig van de dialyse af en hij gebruikte HELEMAAL GEEN medicijnen meer

voor zijn diabetes – zijn bloedsuikerspiegel was volledig binnen de normale waarden. Voor iedereen (de man, zijn vrouw, hun familie, de kerkleden, de artsen die hem behandelden en andere patiënten die hem kenden) was het een waar wonder. Hij verloor in een paar maanden tijd zo'n 20 kilo. Het was een ware zegen voor ons hart om te zien dat zijn leven gespaard bleef en zijn gezondheid zo dramatisch verbeterde. Hij is nog steeds erg zwak en heeft moeite om zichzelf ertoe te zetten te sporten om zijn spieren en kracht terug te krijgen, maar hij weet dat de gezondheidsboodschap van God waar is. Hij is een ander mens geworden en getuigt nu overal waar hij komt over gezondheid. Is dat niet geweldig?” (Northern Lights Health Education Newsletter juli 2013 [www.NorthernLightsHealthEducation.com](http://www.NorthernLightsHealthEducation.com)).

Binnen enkele weken was zijn voetwond/infectie genezen, kon hij volledig van de dialyse af en gebruikte hij GEEN medicatie meer voor diabetes: zijn bloedsuikerspiegel lag volledig binnen de normale waarden.

U moet zich ervan bewust zijn dat de nieren delicate organen zijn die goed reageren op gematigde maatregelen. Een optimale gezondheid is afhankelijk van een optimale bloedsomloop.

Ongeveer 15% van de volwassenen in de VS lijdt aan chronische nierziekte; 554.038 patiënten ondergaan meerdere keren per week dialyse.<sup>1</sup>

Chronische nierziekte is een verlies van nierfunctie. De meest voorkomende oorzaken zijn een ongezonde levensstijl die leidt tot hoge bloeddruk, chronische glomerulonefritis (nierbeschadiging), een hoge bloedsuikerspiegel (diabetes), bijwerkingen van medicijnen, polycystische nierziekte, een geblokkeerde urineweg en een nierinfectie.<sup>2</sup>

## WATER

Het drinken van zuiver water is essentieel. In normale omstandigheden zorgen 8 tot 10 glazen per dag voor een goede reiniging van de nieren. Dit moet mogelijk worden aangepast als de nierfunctie te slecht is, maar wij adviseren meer water dan sommigen.<sup>3,4,5</sup> Water is een veilig, natuurlijk diureticum.<sup>6</sup> De nieren filteren liever bloed dat waterachtig is dan uitgedroogd bloed dat op dikke modder lijkt.<sup>7,8</sup> Naast te weinig water drinken, is een andere manier waarop mensen 'modder' in hun bloedbaan creëren het consumeren van vloeibare maaltijden, zoals smoothies, soepen en sappen. Vloeibare maaltijden moeten worden vermeden, ze belasten de nieren alleen maar meer. Neem geen vloeistoffen bij de maaltijden, want ook dit zorgt voor 'modder'. Drink minstens 30 minuten voor de maaltijd en niet eerder dan 2 uur erna water. In een nierherstelprogramma laat ik mensen de dag beginnen met een liter warm water. Het is goed om het sap van één citroen in de eerste liter water van de dag te persen<sup>9</sup> en dit minstens 30 minuten voor het ontbijt te drinken (bij voorkeur direct na het opstaan). Na het drinken van het water is het goed om tien tot vijftien minuten buiten te wandelen. Vermijd cafeïnehoudende dranken, waaronder thee; deze verminderen de bloedtoevoer naar de nieren.<sup>10</sup> Voor mensen met een redelijke nierfunctie raad ik 3 liter water per dag aan: één liter bij het opstaan (met citroensap), één liter 2 uur na het ontbijt (met een beetje houtskoolpoeder erin) en één liter 2 uur na de lunch (nooit koud, maar lauw). Voor mensen met een slechtere nierfunctie verminder ik de

hoeveelheid water na de maaltijd naar behoefte.

Water is een veilig en natuurlijk diureticum. De nieren filteren liever bloed dat waterachtig is dan uitgedroogd bloed dat op dikke modder lijkt.

## DIEET

Het beste dieet voor gezonde nieren bestaat uit fruit, granen, noten en groenten.<sup>11,12</sup> Ik raad aan dat ongeveer 80% van je voeding bestaat uit vers fruit of verse groenten (vers, niet gekookt voedsel) voor het herstel van de nieren.<sup>13</sup>

Hele rijpe olijven bevatten voedingsstoffen die het meest gunstig zijn voor de nieren,<sup>14,15</sup> maar olijfolie niet. Alle oliën, boters, margarines of dressings op oliebasis verdikken het bloed en verminderen het vermogen ervan om zuurstof naar de nieren te transporteren.<sup>16,17</sup>

Vezels, met name oplosbare vezels zoals die in haver- en gerstzemelen voorkomen, zijn zeer nuttig.<sup>18,19,20</sup> Het wordt aanbevolen dat iemand die de gezondheid van zijn nieren wil verbeteren, dagelijks minstens een halve kop haverzemelen of soortgelijke vezels consumeert. Deze kunnen worden gekookt, aan ander voedsel worden toegevoegd of rauw worden gegeten, bijvoorbeeld met sojamelk of havermout.

Houtskool is een uitstekend supplement om de belasting van de nieren te verminderen, omdat het stoffen adsorbeert die anders door de nieren uit het lichaam moeten worden verwijderd.<sup>21 22 23</sup> Een theelepeltje geactiveerd houtskoolpoeder kan worden gemengd met een kop water en dit kan twee tot drie keer per dag worden herhaald. Als alternatief kunnen houtskoolcapsules, twee of meer, driemaal daags worden ingenomen. Een goede strategie is om te kijken hoeveel houtskool u kunt consumeren zonder constipatie te krijgen. Ik heb mensen gezien die 3 theelepels houtskoolpoeder in een liter water namen,

samen met een theelepel psylliumvezelpoeder<sup>24</sup>, om de ontlasting zacht te houden, met succes.

Vermijd alle dierlijke producten! (Melk, eieren, room, yoghurt, gevogelte of vlees van dieren). De consumptie van dierlijke eiwitten vermindert de nierfunctie vrijwel onmiddellijk en veroorzaakt na verloop van tijd een progressieve, permanente verslechtering van de nierfunctie.<sup>25,26</sup> Dierlijke eiwitten, met name kaas, verhogen de zuurbelasting die de nieren moeten verwerken en vergroten ook de kans op nierschade.<sup>27,28</sup> Als u uw huidige nierfunctie wilt behouden of wilt verbeteren, zullen dierlijke eiwitten van welke aard dan ook u geen voordeel opleveren. Plantaardige eiwitbronnen kunnen wel gunstig zijn, zelfs soja.<sup>29</sup> Overstappen van zuivel naar soja kan: de nierfunctie herstellen, de insulinegevoeligheid verbeteren en de bloeddruk verlagen.<sup>30</sup>

Om de nierfunctie te behouden, moet u nooit ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen eten.<sup>31,32</sup> Ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zijn alles wat ontstaat door fermentatie, rotting, bederf, veroudering, verwerking, raffinage of frituren. Voorbeelden zijn, maar niet beperkt tot, azijn, kaas, sojasaus, chocolade, vanille, tempeh, meso, yoghurt, zure room, zuurkool, augurken en champignons. Helemaal geen azijn! Geen frisdranken<sup>33,34</sup>, of producten die geraffineerde fructose bevatten;<sup>35,36</sup> zelfs agave is gevaarlijk.<sup>37</sup> Geen geraffineerde suiker of snoep.<sup>38</sup> Het is essentieel dat u leert de ingrediënten op voedingsetiketten te lezen. Gefrituurd voedsel beschadigt de nieren.<sup>39</sup> Geraffineerde oliën, zoals bakolie, reuzel<sup>40</sup>, boter en margarine, beschadigen de nieren.<sup>41,42,43</sup> Nieren herstellen beter met een zoutarm dieet.<sup>44</sup>

Minder eten<sup>45</sup> (dat wil zeggen, minder calorieën, vasten<sup>46</sup> één dag per week, is zeer nuttig en het overslaan van de avondmaaltijd is ook zeer nuttig. Twee maaltijden per dag is het beste.) en afvallen<sup>47</sup> zijn ook onmisbaar voor het behoud en de gezondheid van de nieren. Overgewicht vergroot de schade aan uw nieren.<sup>48,49,50</sup>

Gewichtsverlies vermindert de gevaarlijke lipideperoxidatie van visceraal vet.<sup>51,52</sup> Gewichtsverlies verbetert de nierfunctie bij obesitas.<sup>53,54</sup>

Om de nierfunctie te behouden, moet je nooit ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen eten.  
Ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zijn onder andere producten die ontstaan door fermentatie, rotting, bederf, veroudering, verwerking, raffinage of frituren.

Voedingsmiddelen die de urineproductie bevorderen zijn onder andere artisjok, selderij, aubergine, bloemkool, asperges, sperziebonen, appels, perziken, cantaloupe, peren, watermeloen, druiven, uien, bieslook en prei. Ook pompoen, kastanjes, dadels, aardappelen en suikermaïs (niet-GMO) zijn gunstig bij nierziekten.<sup>55</sup> Al met al is een dieet dat voor 80% uit verse groenten en fruit bestaat het beste voor het herstel van de nieren.

## DRUGS EN GIFSTOFFEN

Ontstekingsremmende pillen<sup>56,57</sup> (Motrin, Naprosyn, aspirine, enz.) of paracetamol<sup>58,59</sup> (Tylenol) beschadigen de nierfunctie en zelfs aspirine voor baby's<sup>60</sup> is gevaarlijk. Merkt u wel eens een verandering in de kleur van uw urine na het innemen van supplementen? De meeste supplementen,<sup>61</sup> vooral vitamines, zijn niet nuttig omdat ze de nieren alleen maar extra belasten.

Vermijd blootstelling aan giftige stoffen, zoals dieselrook,<sup>62</sup> chemicaliën zoals het herbicide glyfosaat (Roundup),<sup>63</sup> zware metalen, industriële chemicaliën, verhoogde omgevingstemperaturen en infecties.<sup>64</sup> Voedingsmiddelen met het hoogste glyfosaatgehalte zijn onder andere pizza, tarwebloem, crackers, pasta, haver, kikkererwten en linzen.<sup>65</sup> Het is met name belangrijk om te controleren op de

aanwezigheid van schimmel in uw omgeving. Blootstelling aan schimmel veroorzaakt nierfalen.<sup>66,67,68</sup> Genetisch gemodificeerde voedingsmiddelen (GMO's) zijn schadelijk voor de niergezondheid.<sup>69</sup>

Als u meer dan 2 alcoholische dranken per dag drinkt, neemt uw risico op nierfalen met een factor 4 toe.<sup>70</sup>

**Vermijd blootstelling aan giftige stoffen, zoals dieseluitlaatgassen en chemicaliën zoals het herbicide glyfosaat (Roundup).**

### **THEE**

Bepaalde kruidentheeeën kunnen heilzaam zijn. Paardenbloemthee helpt bijvoorbeeld bij de urineproductie<sup>71</sup> en vermindert ontstekingen.<sup>72</sup> Een goed plan is om een half uur voor het ontbijt en de lunch een kop paardenbloemthee te drinken.

### **KLEDING**

Vermijd strakke banden rond de buik (elastieken en riemen), omdat deze de bloedcirculatie naar de buik en de nieren belemmeren.<sup>73</sup> Bekleed alle delen van uw lichaam (hoofd, armen, enkels en vooral benen, enz.) gelijkmatig en voldoende, vooral bij koud weer.<sup>74</sup> Een perfecte gezondheid hangt af van een perfecte bloedcirculatie.

### **BUITENBEWEGING**

Beweeg actief in de buitenlucht<sup>75,76</sup> en gebruik al je ledematen. Zorg voor frisse lucht, zelfs binnenshuis, en open de ramen voor ventilatie, vooral 's nachts. Een wandeling van 10-15 minuten na elke maaltijd verbetert de bloedsomloop. Mensen die veel liggen (zoals in een ziekenhuisbed)<sup>77</sup> hebben een verminderde nierfunctie, terwijl activiteit de nierfunctie stimuleert.<sup>78,79,80</sup> Tuinieren is een uitstekende vorm van lichaamsbeweging voor de gezondheid. Zweeten helpt bij het verwijderen van gifstoffen, waarvoor anders een goede nierfunctie nodig is. Daarom kunnen sauna's nuttig zijn.<sup>81,82.</sup>

Zonlicht en vitamine D zijn gunstig voor de nierfunctie en vertragen de achteruitgang ervan bij nierfalen.<sup>83</sup>

Slaapgebrek verhoogt het risico op nierfalen met 80%.<sup>84</sup> Melatonine, waarvan de aanmaak toeneemt door een goede nachtrust, is ook cruciaal voor de gezondheid van de nieren.<sup>85</sup>

### **BADEN**

Neem regelmatig een bad en scrub je huid grondig om de poriën te openen.<sup>86</sup> Een bad kalmeert de zenuwen. Het bevordert de algemene transpiratie, versnelt de bloedsomloop, heft blokkades in het systeem op en heeft een gunstig effect op de nieren en urinewegen. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat een bad leidt tot een significante toename van de urineproductie.<sup>87,88</sup>

We raden aan om 's nachts houtskoolkompresen op de nieren aan te brengen om gifstoffen af te voeren terwijl u werkt aan het herstel van de nierfunctie. Dit helpt bij het verwijderen van gifstoffen die anders door de nieren uit het lichaam zouden moeten worden afgevoerd.

### **HOUTSKOOLKOMPRESSEN**

We raden aan om 's nachts houtskoolkompresen op de nieren te leggen om gifstoffen te verwijderen terwijl u werkt aan het herstel van de nierfunctie. Onze procedure is als volgt: neem twee diepvrieszakken van 1 liter. Doe in elke zak een halve kop actieve koolpoeder. Voeg vervolgens 2 theelepels psylliumvezelpoeder toe aan elke zak. Sluit de zak en schud tot alles goed gemengd is. Voeg 1 kop (of 240 ml) water toe aan elke zak. Sluit de zak en kneed het mengsel tot het een gladde, kleiachtige consistentie heeft. Rol de houtskoolklei vervolgens met een deegroller uit terwijl de zak nog nat is.

Verdeel de houtskool gelijkmatig over de zak. Knip de zak langs de naad open en verwijder één kant van de plastic zak. Plaats de

houtskoolkompresen op elke nier in het midden van de rug en wikkel de romp in met plastic vershoudfolie, zoals Glad "Press and Seal". Zet de kompresen vast met een nauwsluitend kledingstuk, een breed elastisch verband of een Ace-verband. Laat deze de hele nacht zitten en verwijder ze 's ochtends. Draai de kompresen de volgende nacht om en gebruik de andere kant. Verwijder de plastic diepvrieszak van de overgebleven kant en breng de kompresen op dezelfde manier aan. Je kunt er veel van maken en ze in de vriezer bewaren voor later gebruik.

### HYDROTHERAPIE

Hydrotherapie is gunstig voor het herstellen van de bloedsomloop.<sup>89</sup> Tweemaal daags kunt u het volgende toepassen: Wij gebruiken graag warmwaterkruiken en ijspakken. Vul twee warmwaterkruiken met heet water en leg deze 3 minuten lang op de nieren in het midden van de rug. Verwijder vervolgens de warmwaterkruiken en leg de ijspakken 1 minuut lang op dezelfde plek. Herhaal dit proces 7 keer en eindig met een koud kompres. Laat de persoon daarna 20 minuten liggen en rusten om de behandeling af te ronden. Dit stimuleert de nierfunctie.

### NIERFALEN TERUGGEKEERD

"Ik wil graag met u delen hoe geweldig de Heer de gezondheid van mijn broer heeft gezegend, met name wat betreft zijn nieren. Ik dank God voor de verhoorde gebeden. Dr. Clark, de Heer heeft het dieet dat u zo vriendelijk voor mijn broer hebt aanbevolen, gezegend. Hij volgt het dieet trouw en dat is op zich al een wonder. Er is opnieuw een bloedtest gedaan en dit keer ook een urinetest. De resultaten die vorige week binnenkwamen, waren goed nieuws! De creatinine was de eerste keer 3,31 en de nierfunctie 20%, zoals u zich misschien herinnert. Welnu, de tweede uitslag liet een creatininegehalte van 1,12 zien en een nierfunctie van 54%, en een derde uitslag zelfs 74%! Een wonder van God! Dr. Clark, ik wil u hartelijk bedanken voor uw hulp, die altijd met vertrouwen in de Heer wordt gegeven." LB uit

Needles, Californië. (Northern Lights Health Education Nieuwsbrief voorjaar 2012 [www.NorthernLightsHealthEducation.com](http://www.NorthernLightsHealthEducation.com)).

We hebben mensen gezien met een nierfunctie van vijftien procent die na het opvolgen van bovenstaande aanbevelingen binnen zes weken weer een nierfunctie van vijfenzeventig procent bereikten.

### SAMENVATTING:

- Eet natuurlijke voedingsmiddelen zoals ze zijn geteeld.
- Vermijd dierlijke eiwitten, vetten, alcohol, cafeïne en gefermenteerde of geraffineerde voedingsmiddelen.
- Vermijd medicijnen en supplementen.
- Drink veel water, geen vloeibare maaltijden.
- Sporten in de buitenlucht en de zon.
- Slaap voldoende.
- Laat God je genezer zijn!

*Voor meer ideeën over hoe je wat je net hebt geleerd in je dagelijks leven kunt integreren, lees je het hoofdstuk getiteld "Hoe kan ik gezonde principes toepassen in mijn dagelijks leven?"*

### REFERENTIES

- <sup>1</sup> Johansen KL, Chertow GM, Foley RN, Gilbertson DT, Herzog CA, Ishani A, Israni AK, Ku E, Kurella Tamura M, Li S, Li S, Liu J, Obrador GT, O'Hare AM, Peng Y, Powe NR, Roetker NS, St Peter WL, Abbott KC, Chan KE, Schulman IH, Snyder J, Solid C, Weinhandl ED, Winkelmayer WC, Wetmore JB. US Renal Data System 2020 Annual Data Report: Epidemiology of Kidney Disease in the United States. *Am J Kidney Dis.* 2021 Apr;77(4 Suppl 1):A7-A8.
- <sup>2</sup> [https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-\(renal\)-failure](https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-(renal)-failure)
- <sup>3</sup> Clark WF, Sontrop JM, Moist L, Huang SH. Increasing Water Intake in Chronic Kidney Disease: Why? Safe? Possible? *Ann Nutr Metab.* 2015;66 Suppl 3:18-21.
- <sup>4</sup> Clark WF, Sontrop JM, Huang SH, Moist L, Bouby N, Bankir L. Hydration and Chronic Kidney Disease Progression: A Critical Review of the Evidence. *Am J Nephrol.* 2016;43(4):281-92.
- <sup>5</sup> Sontrop JM, Dixon SN, Garg AX, Buendia-Jimenez I, Dohean O, Huang SH, Clark WF. Association between water intake, chronic kidney disease, and cardiovascular disease: a cross-sectional analysis of NHANES data. *Am J Nephrol.* 2013;37(5):434-42.
- <sup>6</sup> Malisova O, Athanasatou A, Pepa A, Husemann M, Domnik K, Braun H, Mora-Rodriguez R, Ortega JF, Fernandez-Elias VE, Kapsokafalou M. Water Intake and Hydration Indices in Healthy European Adults: The European Hydration Research Study (EHRS). *Nutrients.* 2016 Apr 6;8(4):204. doi: 10.3390/nu8040204.
- <sup>7</sup> García-Arroyo FE, Cristóbal M, Arellano-Buendía AS, Osorio H, Tapia E, Soto V, Madero M, Lanaspá MA, Roncal-Jiménez C, Bankir L, Johnson RJ, Sánchez-

- Lozada LG. Rehydration with soft drink-like beverages exacerbates dehydration and worsens dehydration-associated renal injury. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2016 Jul 1;311(1):R57-65.
- 8 García-Trabanino R, Jarquín E, Wesseling C, Johnson RJ, González-Quiroz M, Weiss I, Glaser J, José Vindell J, Stockfelt L, Roncal C, Harra T, Barregard L. Heat stress, dehydration, and kidney function in sugarcane cutters in El Salvador--A cross-shift study of workers at risk of Mesoamerican nephropathy. *Environ Res*. 2015 Oct;142:746-55.
- 9 Meng XM, Zhang Y, Huang XR, Ren GL, Li J, Lan HY. Treatment of renal fibrosis by rebalancing TGF- $\beta$ /Smad signaling with the combination of asiatic acid and naringenin. *Oncotarget*. 2015 Nov 10;6(35):36984-97.
- 10 Tofovic SP, Salah EM, Jackson EK, Melhem M. Early renal injury induced by caffeine consumption in obese, diabetic ZSF1 rats. *Ren Fail*. 2007;29(7):891-902.
- 11 Wiwanitkit V. Renal function parameters of Thai vegans compared with non-vegans. *Ren Fail*. 2007;29(2):219-20.
- 12 Hariharan D, Vellanki K, Kramer H. The Western Diet and Chronic Kidney Disease. *Curr Hypertens Rep*. 2015 Mar;17(3):16.
- 13 Gaisbauer M, Langosch A. Raw food and immunity *Fortschr Med*. 1990 Jun 10;108(17):338-40.
- 14 3,4-Dihydroxyphenylglycol (DHGP): an important phenolic compound present in natural table olives. Rodríguez G1, Lama A, Jaramillo S, Fuentes-Alventosa JM, Guillén R, Jiménez-Araujo A, Rodríguez-Arcos R, Fernández-Bolaños J. *J Agric Food Chem*. 2009 Jul 22;57(14):6298-304.
- 15 Kountouri AM1, Mylona A, Kaliora AC, Andrikopoulos NK. Bioavailability of the phenolic compounds of the fruits (drupes) of *Olea europaea* (olives): impact on plasma antioxidant status in humans. *Phytomedicine*. 2007 Oct;14(10):659-67.
- 16 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol*. 1960 Jan;198:217-20.
- 17 Díaz-López A, Bulló M, Basora J, Martínez-González MÁ, Guasch-Ferré M, Estruch R, Wärnberg J, Serra-Majem L, Arós F, Lapetra J, Ros E, Pintó X, Covas MI, Salas-Salvadó J. Cross-sectional associations between macronutrient intake and chronic kidney disease in a population at high cardiovascular risk. *Clin Nutr*. 2013 Aug;32(4):606-12.
- 18 Chiavaroli L, Mirrahimi A, Sievenpiper JL, Jenkins DJ, Darling PB. Dietary fiber effects in chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Eur J Clin Nutr*. 2015 Jul;69(7):761-8.
- 19 Salmean YA, Segal MS, Langkamp-Henken B, Canales MT, Zello GA, Dahl WJ. Foods with added fiber lower serum creatinine levels in patients with chronic kidney disease *J Ren Nutr*. 2013 Mar;23(2):e29-32.
- 20 Sirich TL. Dietary protein and fiber in end stage renal disease. *Semin Dial*. 2015 Jan-Feb;28(1):75-80.
- 21 Wang Z, Cui M, Tang L, Li W, Wei Y, Zhu Z, Jia X, Kong X, Xu D. Oral activated charcoal suppresses hyperphosphataemia in haemodialysis patients. *Nephrology (Carlton)*. 2012 Sep;17(7):616-20.
- 22 Musso CG, Michelangelo H, Reynaldi J, Martínez B, Vidal F, Quevedo M, Parot M, Waisman G, Algranati L. Combination of oral activated charcoal plus low protein diet as a new alternative for handling in the old end-stage renal disease patients. *Saudi J Kidney Dis Transpl*. 2010 Jan;21(1):102-4.
- 23 Yamamoto S, Zuo Y, Ma J, Yancey PG, Hunley TE, Motojima M, Fogo AB, Linton MF, Fazio S, Ichikawa I, Kon V. Oral activated charcoal adsorbent (AST-120) ameliorates extent and instability of atherosclerosis accelerated by kidney disease in apolipoprotein E-deficient mice. *Nephrol Dial Transplant*. 2011 Aug;26(8):2491-7. Epub 2011 Jan 18.
- 24 Erdogan A, Rao SS, Thiruvaiyaru D, Lee YY, Coss Adame E, Valestin J, O'Banion M. Randomised clinical trial: mixed soluble/insoluble fibre vs. psyllium for chronic constipation. *Aliment Pharmacol Ther*. 2016 Jul;44(1):35-44.
- 25 Lew QJ, Jafar TH, Koh HW, Jin A, Chow KY, Yuan JM, Koh WP. Red Meat Intake and Risk of ESRD. *J Am Soc Nephrol*. 2016 Jul 14.
- 26 Almeida JC, Zelmanovitz T, Vaz JS, Steemburgo T, Perassolo MS, Gross JL, Azevedo MJ. Sources of protein and polyunsaturated fatty acids of the diet and microalbuminuria in type 2 diabetes mellitus. *J Am Coll Nutr*. 2008 Oct;27(5):528-37.
- 27 Remer T, Manz F. Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *J Am Diet Assoc*. 1995 Jul;95(7):791-7.
- 28 van den Berg E, Hospers FA, Navis G, Engberink MF, Brink EJ, Geleijnse JM, van Baak MA, Gans RO, Bakker SJ. Dietary acid load and rapid progression to end-stage renal disease of diabetic nephropathy in Westernized South Asian people. *J Nephrol*. 2011 Jan-Feb;24(1):11-7.
- 29 D'Amico G, Gentile MG, Manna G, Fellin G, Ciceri R, Cofano F, Petrini C, Lavarda F, Perolini S, Porrini M. Effect of vegetarian soy diet on hyperlipidaemia in nephrotic syndrome. *Lancet*. 1992 May 9;339(8802):1131-4.
- 30 Palanisamy N, Viswanathan P, Ravichandran MK, Anuradha CV. Renoprotective and blood pressure-lowering effect of dietary soy protein via protein kinase C beta II inhibition in a rat model of metabolic syndrome. *Can J Physiol Pharmacol*. 2010 Jan;88(1):28-37.
- 31 Nath KA, Paller MS. Dietary deficiency of antioxidants exacerbates ischemic injury in the rat kidney. *Kidney Int*. 1990 Dec;38(6):1109-17.
- 32 Nadkarni GN, Rao V, Ismail-Beigi F, Fonseca VA, Shah SV, Simonson MS, Cantley L, Devarajan P, Parikh CR, Coca SG. Association of Urinary Biomarkers of Inflammation, Injury, and Fibrosis with Renal Function Decline: The ACCORD Trial. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2016 May 17.
- 33 Shoham DA, Durazo-Arvizu R, Kramer H, Luke A, Vupputuri S, Kshirsagar A, Cooper RS. Sugary soda consumption and albuminuria: results from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004. *PLoS One*. 2008;3(10):e3431.
- 34 Lin J1, Curhan GC. Associations of sugar and artificially sweetened soda with albuminuria and kidney function decline in women. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2011 Jan;6(1):160-6.
- 35 Pokrywczynska M, Flisinski M, Jundzill A, Krzyzanowska S, Brymora A, Deptula A, Bodnar M, Kloskowski T, Stefanska A, Marszalek A, Manitijs J, Drewa T. Impact of fructose diet and renal failure on the function of pancreatic islets. *Pancreas*. 2014 Jul;43(5):801-8.
- 36 Nakayama T, Kosugi T, Gersch M, Connor T, Sanchez-Lozada LG, Lanaspas MA, Roncal C, Perez-Pozo SE, Johnson RJ, Nakagawa T. Dietary fructose causes tubulointerstitial injury in the normal rat kidney. *Am J Physiol Renal Physiol*. 2010 Mar;298(3):F712-20.
- 37 García-Aguirre M, Sáenz-Alvaro VA, Rodríguez-Soto MA, Vicente-Magueyál FJ, Botello-Alvarez E, Jimenez-Islas H, Cárdenas-Manriquez M, Rico-Martínez R, Navarrete-Bolaños JL. Strategy for biotechnological process design applied to the enzymatic hydrolysis of agave fructo-oligosaccharides to obtain fructose-rich syrups. *J Agric Food Chem*. 2009 Nov 11;57(21):10205-10.
- 38 Karalius VP, Shoham DA. Dietary sugar and artificial sweetener intake and chronic kidney disease: a review. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2013 Mar;20(2):157-64.
- 39 Gutiérrez OM, Muntner P, Rizk DV, McClellan WM, Warnock DG, Newby PK, Judd SE. Dietary patterns and risk of death and progression to ESRD in individuals with CKD: a cohort study. *Am J Kidney Dis*. 2014 Aug;64(2):204-13.
- 40 Xu H, Sjögren P, Årnlöv J, Banerjee T, Cederholm T, Risérus U, Lindholm B, Lind L, Carrero J. A proinflammatory diet is associated with systemic inflammation and reduced kidney function in elderly adults. *J Nutr*. 2015 Apr;145(4):729-35.
- 41 Morrow WJ, Homsy J, Swanson CA, Ohashi Y, Estes J, Levy JA. Dietary fat influences the expression of autoimmune disease in MRL/lpr/lpr mice. *Immunology*. 1986 Nov;59(3):439-43.
- 42 Aliou Y, Liao MC, Zhao XP, Chang SY, Chenier I, Ingelfinger JR, Zhang SL. Post-weaning high-fat diet accelerates kidney injury, but not hypertension programmed by maternal diabetes. *Pediatr Res*. 2016 Mar;79(3):416-24.
- 43 Koshiba K1, Kumano K, Watanabe T, Takashima Y, Cynshi O. Effects of high fat diet and a novel antioxidant (BO653) on ischemia reperfusion injury of rat kidney. *Nihon Jinzo Gakkai Shi*. 1997 Jul;39(5):455-63.
- 44 Fellner RC, Cook AK, O'Connor PM, Zhang S, Pollock DM, Inscho EW. High-salt diet blunts renal autoregulation by a reactive oxygen species-dependent mechanism. *Am J Physiol Renal Physiol*. 2014 Jul 1;307(1):F33-40.
- 45 Xu XM, Cai GY, Bu R, Wang WJ, Bai XY, Sun XF, Chen XM. Beneficial Effects of Caloric Restriction on Chronic Kidney Disease in Rodent Models: A Meta-Analysis and Systematic Review. *PLoS One*. 2015 Dec 22;10(12):e0144442.
- 46 Bernieh B, Al Hakim MR, Boobes Y, Abu Zidan FM. Fasting Ramadan in chronic kidney disease patients: clinical and biochemical effects. *Saudi J Kidney Dis Transpl*. 2010 Sep;21(5):898-902.
- 47 Gelber RP, Kurth T, Kausz AT, Manson JE, Buring JE, Levey AS, Gaziano JM. Association between body mass index and CKD in apparently healthy men. *Am J Kidney Dis*. 2005 Nov;46(5):871-80.
- 48 Kawamoto R, Kohara K, Tabara Y, Miki T, Ohtsuka N, Kusunoki T, Yorimitsu N. An association between body mass index and estimated glomerular filtration rate. *Hypertens Res*. 2008 Aug;31(8):1559-64.
- 49 Othman M, Kawar B, El Nahas AM. Influence of obesity on progression of non-diabetic chronic kidney disease: a retrospective cohort study. *Nephron Clin Pract*. 2009;113(1):c16-23.

- 50 Drechsler C, de Mutsert R, Grootendorst DC, Boeschoten EW, Krediet RT, le Cessie S, Wanner C, Dekker FW; NECOSAD Study Group. Association of body mass index with decline in residual kidney function after initiation of dialysis. *Am J Kidney Dis*. 2009 Jun;53(6):1014-23.
- 51 Dandona P, Mohanty P, Ghanim H, Aljada A, Browne R, Hamouda W, Prabhala A, Afzal A, Garg R. The suppressive effect of dietary restriction and weight loss in the obese on the generation of reactive oxygen species by leukocytes, lipid peroxidation, and protein carbonylation. *J Clin Endocrinol Metab*. 2001 Jan;86(1):355-62.
- 52 Mohn A, Catino M, Capanna R, Giannini C, Marcovecchio M, Chiarelli F. Increased oxidative stress in prepubertal severely obese children: effect of a dietary restriction-weight loss program. *J Clin Endocrinol Metab*. 2005 May;90(5):2653-8.
- 53 Kanda E, Muneyuki T, Suwa K, Nakajima K. Effects of Weight Loss Speed on Kidney Function Differ Depending on Body Mass Index in Nondiabetic Healthy People: A Prospective Cohort. *PLoS One*. 2015 Nov 23;10(11):e0143434.
- 54 Bolognani D, Zoccali C. Effects of weight loss on renal function in obese CKD patients: a systematic review. *Nephrol Dial Transplant*. 2013 Nov;28 Suppl 4:iv82-98.
- 55 Pamplona-Roger GD. Encyclopedia of foods and their healing power : a guide to food science and diet therapy. Madrid : Editorial Safeliz, 2011.
- 56 Jang SM, Cerulli J, Grabe DW, Fox C, Vassalotti JA, Prokopenko AJ, Pai AB. NSAID-avoidance education in community pharmacies for patients at high risk for acute kidney injury, upstate New York, 2011. *Prev Chronic Dis*. 2014 Dec 18;11:E220.
- 57 Henry D, Page J, Whyte I, Nanra R, Hall C. Consumption of non-steroidal anti-inflammatory drugs and the development of functional renal impairment in elderly subjects. Results of a case-control study. *Br J Clin Pharmacol*. 1997 Jul;44(1):85-90.
- 58 Perneger TV, Whelton PK, Klag MJ. Risk of kidney failure associated with the use of acetaminophen, aspirin, and nonsteroidal antiinflammatory drugs. *N Engl J Med*. 1994 Dec 22;331(25):1675-9.
- 59 Curhan GC, Knight EL, Rosner B, Hankinson SE, Stampfer MJ. Lifetime nonnarcotic analgesic use and decline in renal function in women. *Arch Intern Med*. 2004 Jul 26;164(14):1519-24.
- 60 Segal R, Lubart E, Leibovitz A, Iaina A, Caspi D. Renal effects of low dose aspirin in elderly patients. *Isr Med Assoc J*. 2006 Oct;8(10):679-82.
- 61 Tangkiatkmjai M, Boardman H, Praditpornsilpa K, Walker DM. Association of herbal and dietary supplements with progression and complications of chronic kidney disease: a prospective cohort study. *Nephrology (Carlton)*. 2015 Jun 4.
- 62 Nemmar A, Karaca T, Beegam S, Yuvaraju P, Yasin J, Hamadi NK, Ali BH. Prolonged Pulmonary Exposure to Diesel Exhaust Particles Exacerbates Renal Oxidative Stress, Inflammation and DNA Damage in Mice with Adenine-Induced Chronic Renal Failure. *Cell Physiol Biochem*. 2016;38(5):1703-13.
- 63 *Toxicol Lett*. 2016 Jun 7;258:1-10. Mechanism-specific injury biomarkers predict nephrotoxicity early following glyphosate surfactant herbicide (GPSH) poisoning. Mohamed F, Endre ZH, Pickering JW, Jayamanne S, Palangasinghe C, Shahmy S, Chathuranga U, Wijerathna T, Shihana F, Gawarammana I, Buckley NA.
- 64 Soderland P, Lovekar S, Weiner DE, Brooks DR, Kaufman JS. Chronic kidney disease associated with environmental toxins and exposures. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2010 May;17(3):254-64.
- 65 <https://www.ewg.org/news-and-analysis/2019/02/glyphosate-contamination-food-goes-far-beyond-oat-products>
- 66 Anyanwu E, Campbell AW, Vojdani A, Ehiri JE, Akpan AI. Biochemical changes in the serum of patients with chronic toxicogenic mold exposures: a risk factor for multiple renal dysfunctions. *ScientificWorldJournal*. 2003 Nov 3;3:1058-64.
- 67 Mikkola R, Andersson MA, Hautaniemi M, Salkinoja-Salonen MS. Toxic indole alkaloids avrainvillamide and stephacidin B produced by a biocide tolerant indoor mold *Aspergillus westerdijikiae*. *Toxicol*. 2015 Jun 1;99:58-67.
- 68 Eren A, Kuşturur S, Kalkanci A, Unverdi S, Aktaş F, Sucak GT. Investigation of the effect of constructions in hospital environment on the crucial units for immunocompromised patients and the development of opportunistic mold infections. *Mikrobiyol Bul*. 2008 Jan;42(1):83-93.
- 69 Séralini, G.-E.; Clair, E.; Mesnage, R.; Gress, S.; Defarge, N.; Malatesta, M.; Hennequin, D.; Spiroux de Vendˆmois, J. Long term toxicity of a Roundup herbicide and a Roundup-tolerant genetically modified maize. *Food Chem Toxicol*. 2012, 50, 4221–4231.
- 70 Perneger TV, Whelton PK, Puddey IB, Klag MJ. Risk of end-stage renal disease associated with alcohol consumption. *Am J Epidemiol*. 1999 Dec 15;150(12):1275-81.
- 71 Clare BA, Conroy RS, Spelman K. The diuretic effect in human subjects of an extract of *Taraxacum officinale* folium over a single day. *J Altern Complement Med*. 2009 Aug;15(8):929-34.
- 72 Karakuş A, Değer Y, Yıldırım S. Protective effect of *Silybum marianum* and *Taraxacum officinale* extracts against oxidative kidney injuries induced by carbon tetrachloride in rats. *Ren Fail*. 2017 Nov;39(1):1-6.
- 73 Rafacz W, McGill SM. Wearing an abdominal belt increases diastolic blood pressure. *J Occup Environ Med*. 1996 Sep;38(9):925-7.
- 74 Hiramatsu K, Yamada T, Katakura M. Acute effects of cold on blood pressure, renin-angiotensinaldosterone system, catecholamines and adrenal steroids in man. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 1984 Mar-Apr;11(2):171-9.
- 75 Lin J, Curhan GC. Kidney function decline and physical function in women. *Nephrol Dial Transplant*. 2008 Sep;23(9):2827-33.
- 76 Association between sedentary time and kidney function in community-dwelling elderly Japanese people. Lee S, Shimada H, Lee S, Makizako H, Doi T, Harada K, Bae S, Harada K, Hotta R, Tsutsumimoto K, Yoshida D, Nakakubo S, Anan Y, Park H, Suzuki T. *Geriatr Gerontol Int*. 2016 Jun 14.
- 77 Reinhart GA, Lohmeier TE. Role of the renin-angiotensin system in mediating the effects of posture on renal function. *Am J Physiol*. 1996 Jul;271(1 Pt 2):R282-8.
- 78 Guo VY, Brage S, Ekelund U, Griffin SJ, Simmons RK; ADDITION-Plus study team. Objectively measured sedentary time, physical activity and kidney function in people with recently diagnosed Type 2 diabetes: a prospective cohort analysis. *Diabet Med*. 2015 Aug 18.
- 79 Silva SD Jr, Zampieri TT, Ruggeri A, Ceroni A, Aragão DS, Fernandes FB, Casarini DE, Michelini LC. Downregulation of the vascular renin-angiotensin system by aerobic training - focus on the balance between vasoconstrictor and vasodilator axes - . *Circ J*. 2015;79(6):1372-80.
- 80 Somineni HK, Boivin GP, Elased KM. Daily exercise training protects against albuminuria and angiotensin converting enzyme 2 shedding in db/db diabetic mice. *J Endocrinol*. 2014 Apr 22;221(2):235-51.
- 81 Cecchini M, LoPresti V. Drug residues store in the body following cessation of use: impacts on neuroendocrine balance and behavior--use of the Hubbard sauna regimen to remove toxins and restore health. *Med Hypotheses*. 2007;68(4):868-79.
- 82 Ye T, Tu W, Xu G. Hot bath for the treatment of chronic renal failure. *Ren Fail*. 2014 Feb;36(1):126-30.
- 83 Lunyera J, Davenport CA, Pendergast J, Musani SK, Bhavsar NA, Sims M, Mwasongwe S, Wolf M, Diamantidis CJ, Boulware LE, Scialla JJ. Modifiers of Plasma 25-Hydroxyvitamin D and Chronic Kidney Disease Outcomes in Black Americans: The Jackson Heart Study. *J Clin Endocrinol Metab*. 2019 Jun 1;104(6):2267-2276.
- 84 ParkS, LeeS, KimY, LeeY, KangMW, KimK, KimYC, HanSS, LeeH, LeeJP, JooKW, LimCS, KimYS, KimDK. Short or Long Sleep Duration and CKD: A Mendelian Randomization Study. *J Am Soc Nephrol*. 2020 Dec;31(12):2937-2947.
- 85 Hrenak J, Paulis L, Repova K, Aziriova S, Nagtegaal EJ, Reiter RJ, Simko F. Melatonin and renal protection: novel perspectives from animal experiments and human studies (review). *Curr Pharm Des*. 2015;21(7):936-49.
- 86 Ye T, Tu W, Xu G. Hot bath for the treatment of chronic renal failure. *Ren Fail*. 2014 Feb;36(1):126-30.
- 87 Schnizer W, Mesroglu M, Seichert N, Schöps P, Knorr H, Schneider J, Wassmann M. Die "ausschwemmende" Wirkung des Bades. Untersuchung an gesunden Schwangeren und Patienten mit Odemen bzw. Gestose (The diuretic effect of a bath. Study in healthy pregnant females and patients with edema and gestosis ). *Zentralbl Gynakol*. 1989;111(13):864-70.
- 88 O'Hare JP, Heywood A, Summerhayes C, Lunn G, Evans JM, Walters G, Corraal RJ, Dieppe PA. Observations on the effect of immersion in Bath spa water. *Br Med J (Clin Res Ed)*. 1985 Dec 21-28;291(6511):1747-51.
- 89 Becker BE. The biologic aspects of hydrotherapy. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 1994 Jan 1;4(4):255-64.