

## Φυσικές λύσεις για την αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ουρική αρθρίτιδα είναι μια επώδυνη, εξουθενωτική μορφή αρθρίτιδας. Οι φαρμακευτικές αγωγές είναι αναμφίβολα μία καλή επιλογή αλλά η φύση έχει να προτείνει τις δικές της λύσεις.

Μικρές καθημερινές συνήθειες μπορούν όχι μόνο να μας απαλλάξουν από τον πόνο αλλά και να μειώσουν τα ποσοστά επανεμφάνισης της νόσου.

Ως γενική αρχή, θα πρέπει να πίνουμε πολύ νερό. Πίνοντας επαρκή ποσότητα νερού, διευκολύνουμε το σώμα μας να καθαρίσει το ουρικό οξύ (στην ουσία το αλάτι που προέρχεται από το ουρικό οξύ), μειώνοντας ταυτόχρονα τις πιθανότητες για επανεμφάνιση στο μέλλον ενός επεισοδίου ουρικής αρθρίτιδας.

Επιπλέον, πρέπει να μειώσουμε την πρόσληψη αλκοόλ, αν όχι να το καταργήσουμε τελείως. Ο λόγος είναι ότι το αλκοόλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες (τμήμα των πρωτεϊνών των τροφών που μετατρέπονται σε ουρικό οξύ στον οργανισμό μας).

Σε μια τυπική κατάσταση, το ουρικό οξύ θα υποβληθεί σε επεξεργασία και θα απομακρυνθεί μέσω των ούρων, αλλά αν υπάρχει υπερβολική ποσότητα από πουρίνες, τότε τα νεφρά θα καταπονηθούν και δε θα είναι σε θέση να λειτουργούν σωστά. Το εναπομείναν ουρικό οξύ, με την πάροδο του χρόνου, θα «κρυσταλλώσει» μεταξύ των αρθρώσεων, προκαλώντας ουρική αρθρίτιδα.

Τέλος, για να μειώσουμε τις πιθανότητες εμφάνισης της ουρικής αρθρίτιδας οφείλουμε να ακολουθήσουμε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, αποφεύγουμε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα πουρίνης, δηλαδή σαρδέλες, γλυκό ψωμί, μαγιά, όργανα (σुकώτι, νεφρά, σπλήνα, πνεύμονες, καρδιά).

Επιπλέον, καλό θα ήταν να μην περιλαμβάνουμε στο διατροφολόγιό μας θαλασσινά, ψάρια (γαύρο, ρέγγες, σκουμπριά, σολομό, πέστροφα), σόγια, φιστίκια, αμύγδαλα και βόειο κρέας.

Αλλά, μπορούμε να καταναλώνουμε άφοβα (έπειτα από προτροπή του γιατρού μας, φυσικά) γάλα, γιαούρτι, τυρί, αβγά, άσπρο ψωμί, δημητριακά (όχι ολικής αλέσεως), ζυμαρικά, λαχανικά (αλλά σε περιορισμένες ποσότητες: αρακάς, φασόλια, σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, κουνουπίδι) και φρούτα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)