

Ο χυμός που διαλύει το ουρικό οξύ στις αρθρώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



60375

Image not found or type unknown

Το ουρικό οξύ είναι μια χημική ουσία που δημιουργείται όταν ο οργανισμός διασπά τις ουσίες που ονομάζονται πουρίνες.

Οι πουρίνες βρίσκονται σε ορισμένες τροφές και ποτά. Αυτά περιλαμβάνουν κυρίως το συκώτι, τις αντσούγιες, το σκουμπρί, τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια και την μύρα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό του ουρικού οξέος διαλύεται στο αίμα και φιλτράρεται στα νεφρά. Από εκεί, αποβάλλεται από τον οργανισμό με τα ούρα.

Αν το σώμα σας παράγει υπερβολική ποσότητα ουρικού οξέος ή δεν απομακρύνει αρκετό μέσω των ούρων, μπορεί να σας προκαλέσει πρόβλημα. **Το υψηλό επίπεδο ουρικού οξέος στο αίμα ονομάζεται υπερουριχαιμία.**

Γνωρίζετε ότι ο χυμός αγγουριού βοηθά να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος, είναι ιδιαίτερα αλκαλικό ρόφημα και αποτελεσματικό για την απομάκρυνση του κρυσταλλωμένου ουρικού οξέος στις αρθρώσεις;

Το σέλερι και το τζίντζερ θα βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής κατά τη διάρκεια του καθαρισμού.

Συστατικά:

- 1 μεσαίου μεγέθους αγγούρι
- 2 κλωνάρια σέλερι
- 1 φέτα λεμόνι
- 2 εκατοστά από ρίζα τζίντζερ

Οδηγίες:

- Προετοιμάστε τα συστατικά. Καθαρίστε τα καλά πρώτα
- Κόβουμε το αγγούρι σε μικρά κομμάτια και το περνάμε από τον αποχυμωτή
- Καθαρίστε καλά το σέλερι και βεβαιωθείτε ότι βγάλατε όλες τις «νευρώσεις» από το κλωνάρι
- Κόψτε το λεμόνι και καθαρίστε το τζίντζερ
- Βάλτε τον χυμό του αγγουριού με τα υπόλοιπα υλικά στο μίξερ και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε λίγο νερό αν είναι απαραίτητο.

Πίνετε αυτό το ρόφημα μία ή δύο φορές την ημέρα μέχρι να αρχίσετε να βλέπετε αποτελέσματα στον πόνο των αρθρώσεων.

Πηγή: onmed.gr