

## Θεραπεύστε την Ουρική Αρθρίτιδα & Διώξτε τους Κρυστάλλους Ουρικού Οξέος από το Σώμα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

ουρική αρθρίτιδα κατατάσσεται στις μεταβολικές διαταραχές που οδηγούν σε φλεγμονή των αρθρώσεων (1).

Αυτή η διόγκωση μπορεί να είναι μικρή και να προκαλέσει δυσκαμψία ή μπορεί να δημιουργήσει έντονο πόνο και οίδημα που αναπτύσσεται μέσα σε λίγες ώρες.

Η κύρια αιτία είναι η υπερβολική συσσώρευση ουρικού οξέος, λόγω της αναποτελεσματικής αποβολής των αποβλήτων από τον οργανισμό.

Επίσης, η συσσώρευση ουρικού οξέως οφείλεται συνήθως και σε μια διατροφή που είναι πλούσια σε πουρίνες. Αυτή η χημική ουσία που βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα και εμφανίζεται φυσικά μέσα στο σώμα. Ενώ η πουρίνη είναι σημαντικό συστατικό για το σώμα, η διαδικασία ανακύκλωσης των κυττάρων τη διασπάει. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δημιουργείται ουρικό οξύ.

Όταν τα νεφρά δεν είναι σε θέση να αποβάλλουν το ουρικό οξύ από το σώμα,

δημιουργούνται κρύσταλλοι που προσκολλώνται γύρω από τις αρθρώσεις.

Πώς να μειώσετε το ουρικό οξύ

Η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, θα πρέπει να γίνει τρόπος ζωής. Η σωστή διατροφή αποτελείται γενικά από μια ποικιλία πολύχρωμων φρέσκων φρούτων και λαχανικών, θαλασσινών, καθώς και δημητριακά ολικής άλεσης.

Η μείωση των επεξεργασμένων σακχάρων όπως το σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης, τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, και το αλκοόλ είναι κάτι που μπορεί να μας ωφελήσει όλους.

Το σώμα θα πρέπει να διατηρείται ενυδατωμένο με ένα συνδυασμό νερού, φυσικών χυμών χωρίς προσθήκη ζάχαρης, φρούτων και τσάι από βότανα με μέλι.

Το άγχος θα πρέπει να μειωθεί, με οποιονδήποτε εφικτό τρόπο. Η πεζοπορία στο βουνό, ή σε οποιοδήποτε φυσικό τοπίο, προσφέρει σωματική δραστηριότητα και ένα υπέροχο περιβάλλον για χαλαρώσετε.

Το νερό, όπως αναφέρθηκε, κρατά το σώμα ενυδατωμένο και βοηθά στην απομάκρυνση των τοξίνων από το σώμα, συμπεριλαμβανομένου του ουρικού οξέος. Χρήσιμα τονωτικά που καπολεμούν την ουρική αρθρίτιδα

Το νερό με λεμόνι είναι νόστιμο, αυξάνει την αλκαλικότητα του σώματος, και αποτρέπει το σχηματισμό κρυστάλλων ουρικού οξέος. Στίψτε μισό λεμόνι σε 250ml ζεστό ή χλιαρό νερό και πιείτε το κάθε πρωί πριν από το πρωινό.

Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας μηλόξυδο σε 250ml νερού και πιείτε το πριν από το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα καθημερινά. Το μηλόξυδο αυξάνει επίσης την αλκαλικότητα του σώματος(2). Οι οργανισμοί που είναι ελαφρώς πιο αλκαλικοί έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν ουρική αρθρίτιδα και πολλές άλλες διαταραχές της υγείας. Αυτό το είδος ξυδιού που περιέχει μηλικό οξύ πιστεύεται ότι βοηθά όχι μόνο στη διάσπαση του ουρικού οξέος, αλλά και στην αποβολή του από το σώμα.

Το όξινο ανθρακικό νάτριο, επίσης γνωστό ως μαγειρική σόδα, έχει αποδειχθεί ένας αποτελεσματικός υποψήφιος για τη προφύλαξη και τη μείωση του ουρικού οξέος στο σώμα (3). Μισό κουταλάκι του γλυκού σε ένα ποτήρι νερό την ημέρα είναι μια ιδανική λύση για την πρόληψη. Ενώ ένα κουταλάκι του γλυκού είναι αποτελεσματικό για την καταπολέμηση της υπάρχουσας ουρικής αρθρίτιδας.

Οι καλύτερες τροφές για την καταπολέμηση της ουρικής αρθρίτιδας

Στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Ζυρίχης στην Ελβετία ανακάλυψαν ότι το εκχύλισμα του φυτού που είναι γνωστό ως “νύχι του διαβόλου” έχει αξιοσημείωτες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες(4).

Δεκαπέντε φλαβονοειδή βρέθηκαν να μειώνουν το ουρικό οξύ στον οργανισμό

μέσω διαφόρων μηχανισμών (5), δύο εκ των οποίων είναι η καμφορόλη και η κερκετίνη και βρίσκονται στο μαϊντανό. Επίσης, ο μαϊντανός περιέχει απιγενίνη η οποία αναστέλλει το ένζυμο ξανθινοξειδάση (οξειδάση της ξανθίνης) που πιστεύεται πως είναι πρωτεύων παράγοντας στη μετατροπή των πουρινών σε ουρικό οξύ.

Κάποιες ιδιότητες του λιναρόσπορου μείωσαν τον ορό ουρικού οξέος κατά τη διάρκεια μελετών στο Ομοσπονδιακό Πανεπιστήμιο Φλουμινένσε(6).

Η κουρκουμίνη, που περιέχει ο κουρκουμάς, έχει αποδειχθεί ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη νεφρική προστασία και έχει αποδεδειγμένη αντιφλεγμονώδη δράση(7).

Η βρομελίνη, που προέρχεται από τον ανανά, έδειξε αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση σε κλινικές μελέτες (8).

Τα κεράσια, μούρα, και τα σταφύλια περιέχουν προανθοκυανιδίνες(9) και ανθοκυανιδίνες, ή πολυφαινόλες, οι οποίες βρέθηκαν να έχουν αποτελεσματική αντιφλεγμονώδη δράση από έρευνες που διεξήχθησαν στο Lanzhou Medical College. Κατά την εμφάνιση της ουρικής αρθρίτιδας, οι ασθενείς συνιστάται να ξεκουράζουν την πάσχουσα περιοχή και να τη μουλιάζουν σε άλατα Epson τουλάχιστον 3 φορές κάθε εβδομάδα για τη μείωση της φλεγμονής και του πόνου.

Επιπλέον, οι κρύες και ζεστές κομπρέσες καταπραΰνουν τον πόνο και το οίδημα. Οι κομπρέσες θα πρέπει να εφαρμόζονται εναλλάξ (τη μια ζεστή την άλλη κρύα) για περίπου 15 λεπτά η καθεμία σε εναλλασσόμενες περιόδους 2-3ωρών.

Είναι σημαντικό να αναζητήσετε επαγγελματική ιατρική συμβουλή για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης.

\*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο <http://hippieteeppee.gr> έχουν πληροφοριακό χαρακτήρα. Συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας. Η χρήση όσων αναφέρονται είναι αποκλειστικά και μόνον δική σας ευθύνη.

**Πηγή:**Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteeppee.gr](http://copyrights © www.hippieteeppee.gr)