LOẠI BỎ TINH THỂ ACID URIC TRONG KHỚP BẰNG PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN

( không dùng thuốc)

- Purin tự nhiên xảy ra trong cơ thể, nhưng một số tiền chất vượt quá của purin dẫn đến sự hình thành các tinh thể acid uric, làm phát sinh bệnh gút, phổ biến nhất ở những người già, xảy ra khi quá nhiều uric trong máu được lưu trữ trong các khớp. Các triệu chứng thường là đau đớn, sưng, đỏ, nóng ở các khớp,nó cũng có thể gây áp lực đến các bộ phận khác như đầu gối, khuỷu tay, vai, và mắt cá chân. Tuy nhiên, có những cách tự nhiên sẽ giúp loại bỏ các tinh thể acid uric hình thành và tích lũy trong các khớp.
- Nguyên nhân Gout
Gout thường được gây ra bởi các vấn đề mãn tính nghiêm trọng:
• Cao huyết áp
• Béo phì
• Thiếu máu
• Bệnh vẩy nến
•Tiêu thụ rượu
• Leukemia
•Lịch sử gia đình

=> Giảm Acid Uric
- Khi cơ thể bị buộc phải xử lý protein quá nhiều từ một số thực phẩm như thịt đỏ, bệnh gout xảy ra. Trong khi một số trong số đó được bài tiết thông qua nước tiểu và mồ hôi, số dư thừa còn lại trong cơ thể. Khi số acid uric còn lại vượt quá mức bình thường, nó được lưu trữ và tập trung ở các nơi trong cơ thể
- Do bệnh gút chủ yếu gây ra bởi chế độ ăn uống của bạn, một kế hoạch chế độ ăn uống lành mạnh đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa sự phát triển của các tinh thể acid uric. Chọn các thực phẩm có hàm lượng nước cao và thành phần purin thấp. Một ví dụ là DƯA CHUỘT. Đối với mỗi 100 gram của dưa chuột, chỉ có khoảng 7 mg purin. Điều này giúp không chỉ trong việc ngăn ngừa bệnh gút mà còn ở cách hạ thấp mức axit uric.
=> UỐNG NHIỀU NƯỚC cũng rất quan trọng. Acid từ việc giữ cơ thể chúng ta ngậm nước, nó cũng có thể hỗ trợ trong việc thoát khỏi tinh thể acid uric hình thành ở các khớp. Ngoài uống rất nhiều nước suốt cả ngày, tiêu thụ THỰC - - --- PHẨM GIÀU NƯỚC sẽ giúp ngăn ngừa bệnh gút. Một số loại thực phẩm này bao gồm BÍ XANH, MƯỚP, và một lựa chọn tốt của CÁC LOẠI TRÁI CÂY.
- Uống nhiều NƯỚC KHOÁNG KIỀM cũng là một lời khuyên tốt.
\* Công thức tự nhiên để điều trị Gout:
- Để loại bỏ một cách tự nhiên axit uric tập trung ở các khớp, tôi xin chia sẻ công thức này nước trái cây nổi tiếng mà cũng dễ dàng để thực hiện như sau:
• 1 quả dưa chuột vừa
• 2 nhánh cần tây
• 1 lát chanh
• 1 muỗng cà phê gừng nạo
- Hướng dẫn chế biến:
Sau khi rửa tất cả các thành phần, lát dưa chuột và cần tây. Trộn tất cả các thành phần với nhau bằng cách sử dụng máy xay sinh tố hoặc tốt hơn là một bộ xử lý thực phẩm cho đến khi hỗn hợp trở nên mịn. Uống một lần ngày đến ba lần một ngày, tốt hơn trên một dạ dày trống rỗng.
- Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn thực hiện đúng chế độ ăn kiêng: hạn chế dùng : hải sản, thịt đỏ, bia, rượu, thuốc lá, trà...

\*\*Một số công thức nước uống để giảm Acid Uric:
Nếu nồng độ axit uric trong các khớp xương và máu bắt đầu báo động bạn, đây là một số công thức nấu ăn mà bạn có thể làm tại nhà của bạn để giúp làm giảm acid uric:
- Nước ép
 1. Thành phần gồm: 4 củ cà rốt, 1 xoài, 1 lát dứa, 30 gram dâu tây, và chanh trong một máy ép trái cây. Uống điều đầu tiên này vào buổi sáng. Nếu tình trạng của bạn nặng hơn, bạn cũng có thể có một ly vào ban đêm.
 2. Dùng 30 gram quả nam việt quất và đun sôi nó vào một lít nước. Sau 5 phút để yên, nó sẵn sàng để uống cho tối đa là 3 ngày.
 3. Đun sôi 1 / 2 củ hành tây trong 1 lít nước trong 3 phút. Để lại nó trong 5 phút trước khi đổ ra dùng. Để giảm bớt mùi khó chịu của hành, bạn có thể thêm một chút mật ong. Bạn có thể có đồ uống này cho 3 lần mỗi ngày.
 4.lấy 3 nhánh ngò tây, 50 gram bắp cải, và 1/2 củ hành tây vào một nửa lít nước sôi. Chờ cho đến 15 phút trước khi gỡ bỏ từ nhiệt. Lọc chất lỏng và để nó trong một thời gian cho đến khi nó nguội. Bóp một nước cốt chanh và sau đó nó đã sẵn sàng để uống. Đó là khuyến khích mà bạn mang nó ngay trước khi bạn có bữa ăn trưa của bạn.
 5. Lấy lõi ngô bắp trong một nửa lít nước sôi.After khoảng 10 phút, loại bỏ nhiệt, lọc bỏ xác, và uống. Bạn có thể uống đến 3 lần mỗi ngày.
 6.Vắt một quả cà chua chín và uống nước trái cây ba lần một ngày. Bạn cũng có thể kết hợp thêm cà chua trong bữa ăn hàng ngày của bạn.
 7.Trộn dầu hương thảo và dầu đậu tương. Sử dụng hỗn hợp này để massage và chà lên chổ đau.