

## Czy wiesz, .....które rośliny zwalczą nadmiar kwasu moczowego w Twoim organizmie?

Obecność kwasu moczowego w organizmie jest czymś naturalnym i nie jest powodem do niepokoju, dopóki jego stężenie pozostaje w normie. Niezdrowy styl życia, nieprawidłowa dieta sprawiają, że w organizmie odkładają się puryny, czyli produkty rozkładu protein znajdujących się w mięsie, kawie czy alkoholu. Skutkiem nadmiernego stężenia kwasu moczowego są między innymi dna moczanowa, bóle stawów i stan zapalny, a w skrajnym przypadku nawet uszkodzenie wątroby lub nerek. Należy zacząć od ograniczenia spożycia czerwonego mięsa, białek i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, alkoholu, soli, cukru, mąki i gazowanych napojów. Z drugiej strony wzbogacać swoją dietę w warzywa, owoce i zboża, a zwłaszcza truskawki, cytrusy i owies. Istnieją też rośliny, których lecznicze właściwości mogą pomóc uporać się z kwasem moczowym i zwiększyć eliminację puryn. Nie zastąpią one leków, ale lecznicze napary spożywane codzienne to świetne uzupełnienie diety oraz sposób na oczyszczenie organizmu.

### Rośliny o działaniu moczopędnym

Napary ze skrzypu, mniszka czy karczocha mają działanie moczopędne, które pozwala na pozbycie się toksyn i nadmiaru wody z organizmu, a także na oczyszczenie organizmu, krwi i układu limfatycznego. Pobudzając pracę układu moczowego, organizm pozbywa się puryn, co hamuje gromadzenie się kwasu moczowego. Napary te najlepiej jest pić po śniadaniu.

### Ochronna moc ostropestu plamistego

Ostropest ma działanie oczyszczające, dzięki czemu chroni wątrobę, a dodatkowo wspomaga jej regenerację, syntezę białek oraz zamianę amoniaku w mocznik. Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy, zapewnia oczyszczenie organizmu z puryn oraz nadmiaru innych substancji. Dzięki właściwościom tej rośliny można zapobiec wielu dolegliwościom i schorzeniom. W sklepach ekologicznych czy zielarskich można kupić gotowy napar lub ostropest w kapsułkach. Mielony ostropest plamisty można dodać do herbaty (max. 2 łyżeczki dziennie) lub spożyć w postaci naparu sporządzonego z 2 łyżeczek. Ostropest chroni miąższ wątroby i nerek przed szkodliwym działaniem trucizn, takich jak mykotoksyna muchomora sromotnikowego, dwusiarczek węgla, pestycydy, alkohol (z tego względu jest stosowany w terapii chorób wątroby wywołanych alkoholizmem), i przyspiesza ich usuwanie z organizmu. Ponadto obniża stężenie bilirubiny we krwi oraz normalizuje parametry AST, ALT i GGT (parametry biochemiczne krwi pozwalające na ocenę kondycji wątroby, serca czy mięśni). Łagodzi także skutki uboczne farmakoterapii: chroni wątrobę przed silnie działającymi



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

lekami, takimi jak cytostatyki, które są stosowane w terapii przeciwnowotworowej, leki przeciwwirusowe w leczeniu AIDS oraz antybiotyki. Ostropest stymuluje regenerację starych i wytwarzanie nowych komórek wątroby. Zawarta w owocach sylimaryna podnosi poziom glutationu (rodzaj białka) w wątrobie, który będąc silnym przeciwutleniaczem (silniejszym niż witaminy C i E), przeciwdziała uszkodzaniu komórek wątroby przez wolne rodniki. Ostropest zmniejsza ryzyko pojawienia się raka wątroby, ponieważ hamuje podziały komórek nowotworowych. Ostropest hamuje działanie leukotrienów - lipidów związanych z układem immunologicznym, które pełnią funkcję mediatora stanów zapalnych. W ten sposób zapobiega przewlekłemu zapaleniu wątroby, także temu na tle cukrzycowym oraz będącym skutkiem złej diety. Jest stosowany również w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu A, B i C. Ponadto zapobiega marskości wątroby, stłuszczeniu wątroby, obniża stężenie cholesterolu we krwi.

### Czytaj więcej:

<https://krokdozdrowia.com/> Rośliny, które zwalczą nadmiar kwasu moczowego - Krok do Zdrowia

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*