

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 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 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