

# Rimedi Naturali Contro la Gotta

Trattamento e Prevenzione della Gotta con  
Rimedi Erboristici, Vitamine, Minerali,  
Supplementi Naturali e Nutrizionali



Alberto Conti

# Rimedi Naturali Contro la Gotta

Trattamento e Prevenzione della  
Gotta con Rimedi Erboristici,  
Vitamine, Minerali, Supplementi  
Naturali e Nutrizionali

# Table of Contents

[Introduzione](#)

[Erbe medicinali](#)

[Carbone attivo](#)

[Semi di sedano](#)

[Pepe di Caienna](#)

[Radice di tarassaco \(dente di leone\)](#)

[Zenzero](#)

[Equisetum \(coda di cavallo\)](#)

[Verbascio \(tassobarbasso\)](#)

[Ortica](#)

[Foglie di olivo](#)

[Supplementi](#)

[Bromelina](#)

EPA

Olio di semi di lino

Aglione

Quercetina

Vitamine

Vitamina B9

Vitamina C

Vitamina E



# Introduzione

La Gotta è una forma di artrite che si presenta con la formazione di acido urico nelle articolazioni. Ciò comporta dolori, che possono riguardare varie articolazioni. Esistono molti trattamenti convenzionali per la gotta, ma spesso risultano inutili.

Metodi naturali a fianco di cambi nell'alimentazione sono normalmente sufficienti a controllare la I disturbi della gotta, e dare sollievo ai suoi sintomi. Alcuni dei metodi naturali più efficienti per curare la gotta sono erbe medicinali, supplementi e vitamine. Molti di questi rimedi sono riconosciuti come efficaci in vari studi scientifici per

tenere sotto controllo della gotta e per alleviarne I sintomi.





# Erbe medicinali

## Carbone attivo

Il Carbone Attivo è da sempre usato per trattare la gotta, ed è ritenuto capace di drenare l'acido urico dal corpo. Il Carbone Attivo è usato a volte in forma di supplemento, ma abitualmente è mischiato con acqua tiepida e con una garza si eseguono applicazioni di circa mezz'ora l'una.

## Semi di sedano

I Semi di Sedano si usano da anni per aiutare nel trattamento della gotta, e sembra che la loro azione sia proprio quella di eliminare l'eccesso di acido urico dal corpo. Il sedano si prende normalmente sotto forma di supplemento, ma se ne può fare un tè, che va bevuto 2-3 volte al giorno.

## Pepe di Caienna

Il Pepe di Caienna non cura la gotta in sé, ma è molto efficace nell'alleviare il dolore a cui si associa questa patologia. Il Pepe di Caienna è presente in molti antidolorifici da banco e funziona bloccando temporaneamente i segnali di dolore che arrivano al cervello.

## Radice di tarassaco (dente di leone)

La Radice di Dente di Leone è conosciuta per le sue proprietà disintossicanti. Può aiutare a regolare la funzione dei reni, che è estremamente importante per le persone a cui è stata diagnosticata la gotta. Inoltre è stato dimostrato che il Dente di Leone aiuta a eliminare l'acido urico, specialmente con un uso prolungato per almeno tre mesi. La Radice di Tarassaco o Dente di Leone è molto efficace sia in forma di supplemento che facendone un tè, e dovrebbe essere usata quotidianamente.

## Zenzero

Lo Zenzero è usato da tempo per curare i pazienti con la gotta. È stato dimostrato che aiuta a eliminare l'acido urico dal corpo, e si può assumere facilmente attraverso la dieta o come supplemento. Molti dottori che usano medicina naturale inoltre suggeriscono di aggiungere lo Zenzero all'acqua della vasca, pare infatti che aiuti ad espellere l'acido urico attraverso il sudore.

## Equisetum (coda di cavallo)

La Coda di Cavallo è un'erba che è spesso usata per alleviare il dolore della gotta, e per ridurre e controllare la sudorazione che è associata alla gotta. La Coda di Cavallo si è dimostrata particolarmente efficace nel ridurre le purine in eccesso dal corpo, cosa che è specialmente benefica per le persone affette dalla gotta.

## Verbasco (tassobarbasso)

Il Tassobarbasso è usato in molte culture per il trattamento della gotta. Sebbene il Verbasco non sia usato per curare la gotta ingerendolo, è usato spesso come trattamento esterno. Si usa lasciar macerare le foglie nell'aceto e quindi fare applicazioni di una mezz'ora alla volta, per alleviare il dolore e migliorare i sintomi.

## Ortica

Molti medici che usano rimedi naturali ed erboristi suggeriscono l'uso dell'Ortica per alleviare il dolore associato alla gotta, e per aiutare a tenere sotto controllo la patologia. Si può assumere l'Ortica sotto forma di supplemento, o sotto forma di tè.



## Foglie di olivo

Le Foglie di Olivo sono uno dei rimedi più attuali per la gotta, e risultati positivi sono stati riscontrati in studi scientifici nella riduzione di acido urico. Ci vuole tempo per avere risultati ottimali, quindi è molto importante prendere costantemente le Foglie di Olivo per un periodo di almeno tre mesi prima di decidere se c'è stato un beneficio.



# Supplementi

## Bromelina

La Bromelina è un enzima che si trova naturalmente nell'ananas. La Bromelina è conosciuta come potente antinfiammatorio, ed è usata in varie patologie caratterizzate da infiammazione. La Bromelina può essere assunta da tutti i pazienti con gotta, ma funziona specialmente per quelli che hanno infiammazioni alle articolazioni.

## EPA

L'EPA (abbreviazione di acido eicosapentaenoico) è un supplemento che aiuta a prevenire l'inflammatione associata alla gotta. Molti dottori e sostenitori di medicina naturale suggeriscono di provare con dosi da 1,000 a 1,500 mg di EPA al giorno. Questo rimedio è specialmente efficace per chi, durante gli attacchi di gotta, ha spesso inflammatione alle articolazioni.

## Olio di semi di lino

L'Olio di Semi di Lino è ricco di acido linoleico, ritenuto utile per alleviare i sintomi della gotta. L'Olio di Semi di Lino è specialmente utile per dare sollievo sia all'infiammazione che al dolore associati alla gotta; inoltre, l'assunzione di Olio di Semi di Lino è un buon metodo per aumentare gli acidi grassi salutari per chi non assume molto pesce nella propria dieta.

# Aglione

I supplementi all'Aglione sono ormai un rimedio comune per molte patologie. Sebbene non sia uno dei rimedi più usati per la gotta, si pensa che l'Aglione possa aiutare con molti dei sintomi associati comunemente alla gotta, e in alcuni studi medici è stato dimostrato che ciò avviene attraverso il controllo dei livelli dell'acido urico. L'Aglione può essere aggiunto all'alimentazione per i suoi benefici, ma assumerlo con i supplementi è più semplice perché non è possibile incrementarlo alla dieta in quantità sufficienti solo come condimento.

## Quercetina

La Quercetina è un flavonoide di origine vegetale che si trova naturalmente nella frutta e nella verdura. La Quercetina si è rivelata utile nella riduzione della quantità di acido urico nel corpo, cosa che aiuta ad alleviare e prevenire i sintomi che sono associati alla gotta. Anche se la Quercetina può essere assunta attraverso l'alimentazione, è meglio assumerla in forma di supplemento per poterla ingerire in quantità abbastanza alte.





# Vitamine

## Vitamina B9

La Vitamina B9 (conosciuta anche come Acido Folico) è una vitamina che aiuta a inibire una sostanza nel corpo che è implicata nella produzione di acido urico. Molti medici professionisti sostengono che un apporto salutare di Vitamina B9 previene la gotta e aiuta a trattarne la patologia, oltre ad alleviarne i sintomi.

La Vitamina B9 può essere assunta sotto forma di supplementi, o essere incrementata naturalmente attraverso la dieta. Esempi di cibi ricchi di Vitamina B9 sono: verdure a foglia verde (inclusi

gli spinaci e il cavolo) asparagi, broccoli, funghi, fagioli e piselli. Anche molti cibi fortificati o con integratori come il pane e i cereali, sono ricchi di Acido Folico.

## Vitamina C

La Vitamina C si è dimostrata utile nella diminuzione dei livelli di acido urico.

Molti pazienti ricavano benefici dall'apporto di Vitamina C, tuttavia altri pazienti possono riscontrare un peggioramento dei sintomi con l'uso della Vitamina C. Perciò è meglio parlare con un medico prima di iniziare, o cominciare con piccoli dosaggi per poi aumentare in seguito alla dose raccomandata.

L'apporto di Vitamina C può essere incrementato con i supplementi naturali o attraverso la dieta. Cibi ricchi in Vitamina C sono: fragole, arance, ananas, limoni, verdure a foglia verde

(includi broccoli e senape indiana) e peperoni.

## Vitamina E

La Vitamina E funziona sia come antiossidante che antinfiammatorio, risultando una vitamina ottima per chi soffre di gotta. Alcuni studi medici suggeriscono che la Vitamina E può rivelarsi utile nell'alleviare l'infiammazione e il dolore associato alla gotta.

Si può assumere Vitamina E sotto forma di supplemento, o aumentarne l'apporto attraverso la dieta, in modo naturale. Fra i cibi che sono ricchi di vitamina E sono inclusi: semi di girasole, mandorle, spianaci, olive, papaya, bietola, senape indiana e mirtilli.

© 2017, Alberto Conti

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, tramite fotografia, registrazione o altro mezzo di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a norma di

Legge.