

Rimedi naturali per la gotta - vivere la vita senza dolore



Carol Lyon

Rimedi naturali per la gotta - vivere la vita senza dolore



Carol Lyon

Rimedi naturali per la gotta - vivere la vita senza dolore

La gotta può essere considerata una forma di malattia reumatica. È anche il più doloroso tipo di malattia reumatica. La gotta è il risultato dell'eccessiva formazione di cristalli di acido urico nelle articolazioni. Questi depositi di cristalli di solito portano a un'artrite infiammatoria che causerà calore, dolore, arrossamento, rigidità e gonfiore delle articolazioni. La gotta rappresenta circa il 5% di tutti i casi di artrite. Talvolta la gotta può essere confusa con lo pseudogotta, che ha sintomi osservabili simili. Tuttavia, per i casi di

pseudogotta, i depositi di cristalli di fosfato di calcio causano gonfiore e dolore alle articolazioni.

Questa è la guida completa e più completa sulla gestione della gotta.

La guida si occupa delle quattro fasi della gotta, delle loro cause e sintomi, delle opzioni di trattamento e dei rimedi naturali molto efficaci. Ogni aspetto della gotta è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della gotta e le complicazioni fisiche che lo accompagnano.

L'eBook si occupa ampiamente:

□ Segni e sintomi della gotta

- ☐ Cause di gotta
- ☐ Come influisce il tempo sulla gotta
- ☐ Una dieta perfetta per tenere sotto controllo la gotta
- ☐ Trattamento olistico per la gotta
- ☐ Suggerimenti per condurre la vita senza dolore gotta
- ☐ Cosa possono fare le persone con la gotta per rimanere in salute
- ☐ Perché le ciliegie sono considerate un rimedio miracoloso per la gotta
- ☐ Rimedi naturali molto potenti e poco costosi che controllano significativamente la gotta e la gotta

Dopo aver esaminato l'eBook, avrai una comprensione completa di tutti i tipi di gotta e potrai consultare il tuo medico in

modo informato.

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali delineati nell'eBook contribuirà notevolmente a limitare un'ulteriore progressione della gotta e ad alleviare il dolore intenso.

Questi rimedi casalinghi semplici ma molto efficaci si dimostrano estremamente utili per le persone con i problemi di gotta. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili e poco costosi e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi familiari e amici che hanno sofferto

**per anni della gotta. Questo dono
inestimabile può essere molto utile per
loro in quanto può mostrare loro il
modo di vivere senza il dolore
lancinante per sempre e avere una
completa pace della mente.**

Contenuto:

- 1. Gotta - Una panoramica**
- 2. Segni e sintomi comuni di gotta**
- 3. Le principali cause della gotta**
- 4. Metodi diagnostici**
- 5. Le quattro fasi della gotta**

- 6. Perché l'equilibrio fluido nel tuo corpo è cruciale**
- 7. Come il tempo influenza la gotta**
- 8. Un piano di dieta perfetta per tenere sotto controllo la gotta**
- 9. Opzioni di trattamento**
- 0. Cosa può fare la gente con**

la gotta per rimanere in buona salute?

- 1. Trattamento olistico per la gotta**
- 2. Suggerimenti per il controllo del dolore di gotta**
- 3. Perché le ciliegie sono**

considerate come un rimedio

magico per la gotta

Gotta - Una panoramica

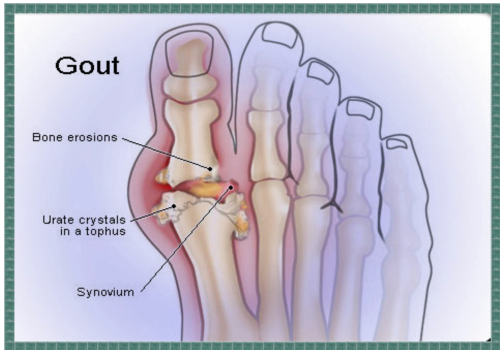
Una volta la gotta era conosciuta come "la malattia dei re" e "il re delle malattie". La definizione medica di gotta è una forma acuta ed estremamente dolorosa di artrite. Può interessare un certo numero di articolazioni nel corpo, tra cui la caviglia, il polso, il ginocchio e il gomito - tuttavia, più comunemente inizia nell'articolazione dell'alluce.

Mentre non si parla spesso di gotta, la ricerca suggerisce che i malati negli Stati Uniti potrebbero raggiungere i due

milioni l'anno. La malattia colpisce più spesso gli uomini sui quaranta e cinquanta, sebbene possa colpire le donne in età menopausale. La gotta avviene attraverso la produzione eccessiva di ciò che è noto come acido urico nel corpo che forma quindi cristalli di acido urico e rimane intrappolato nello spazio tra due articolazioni. Questo provoca infiammazione della zona circostante e le articolazioni si gonfiano, si irrigidiscono e pulsano di dolore.

La gotta è diversa dalle altre forme di artrite a causa del suo rapido sviluppo - comunemente tra le dodici e le ventiquattro ore. L'inizio della gotta può

durare da tre a dieci giorni. La gotta può essere un problema ricorrente: una volta che hai avuto un attacco, è più probabile che tu abbia altri attacchi. Se la gotta non viene trattata correttamente, può causare una disfigurazione permanente dell'articolazione interessata. Quando la gotta viene lasciata non trattata può anche portare a problemi renali e ipertensione. Ha quindi senso scoprire le cause della gotta prima che si sviluppi in quelle che potrebbero essere malattie potenzialmente letali.



La gotta è riconosciuta come una delle principali cause di artrite cronica dolorosa, invalidante. La gotta è riconosciuta come uno dei tipi più dolorosi di artrite. In isolamento, né l'acido urico né l'acidità elevati sono sufficienti per causare la gotta. In alcuni casi, la condizione può apparire nelle articolazioni delle dita dei piedi che sono diventate immobili a causa di un

impatto subito prima nella vita; la risultante cattiva circolazione del sangue può portare alla gotta.

È più probabile che l'acido urico si formi nei cristalli quando c'è iperuricemia, sebbene l'iperuricemia sia 10 volte più comune senza gotta clinica che con essa. La gotta può verificarsi anche quando l'acido urico sierico è normale e quando è anormalmente basso (ipouricemia). Paradossalmente, gli attacchi acuti di gotta possono verificarsi insieme ad un'improvvisa diminuzione dell'acido urico sierico, come ad esempio l'uso di droghe (uricosurici, inibitori della xantina

ossidasi) o la nutrizione parenterale totale.

Circa il 10% delle persone con iperuricemia sviluppano la gotta. L'assunzione di alcol spesso causa attacchi acuti di gotta e fattori ereditari possono contribuire all'elevazione dell'acido urico. In genere, le persone con la gotta sono obese, predisposte al diabete e ipertensione e ad alto rischio di malattie cardiache.

Non è raro, tuttavia, trovare la gotta tra le classi più povere, che bevono grandi quantità di alcol e il cui cibo è insufficiente in quantità e qualità. Questo è noto come "la gotta del povero".

La gotta si verifica più comunemente

nell'articolazione alla base dell'alluce. anche le articolazioni del gomito, del polso, delle dita, del ginocchio e della caviglia possono essere attaccate dalla gotta. Le caratteristiche della gotta includono l'insorgenza rapida del dolore nelle articolazioni affette, la tenerezza, il rossore e il calore. A volte quell'area affettiva può essere così tenera che il tocco più leggero può causare dolori lancinanti. Molti provano antidolorifici e cure naturali per alleviare il dolore. Gli attacchi di gotta possono durare da qualche ora a diversi giorni. La febbre può anche essere uno sviluppo della gotta. Gli attacchi ripetuti di gotta nel corso degli anni non sono rari.



È il paziente che si lamenta di dolorosi attacchi di artrite principalmente alla base delle dita dei piedi, della caviglia o del ginocchio che i medici diagnosticano la gotta. Poiché l'artrite tende ad attaccare più di un giunto simultaneamente e a gottare solo un giunto alla volta, i medici possono facilmente individuare la condizione di cui soffre un paziente e raccomandare un trattamento medico o un lavoro per

curare le gengive naturali.

La gotta può anche svilupparsi come comorbidità di altre malattie, tra cui la policitemia, l'assunzione di citotossici, l'obesità, il diabete, l'ipertensione, i disturbi renali e l'anemia emolitica. La gotta è una complicanza importante in una minoranza di trapianto di organi solidi.

Segni e sintomi comuni di gotta

I segni e i sintomi osservabili della gotta sono:

- Attack of arthritis in only one joint, usually the toe, ankle, or knee

- ☐ Arthritis that develops in 1 day
- ☐ Hyperuricemia
- ☐ More than one attack of acute arthritis
- ☐ Painful joint that is swollen, red, and warm
- ☐ Presence of uric acid crystals in joint fluid

I sintomi tipici per gli attacchi di gotta sono improvvisi insorgenza di dolore, arrossamento, rigidità, calore e arrossamento dell'articolazione colpita. Alcuni pazienti sviluppano una leggera febbre. Il dolore di solito proviene da due fonti: in primo luogo, i cristalli di acido urico che punge l'area quando vengono mossi e, in secondo luogo,

l'infiammazione dei tessuti colpiti, causando il rigonfiamento della pelle anche quando viene toccata. Questo è il motivo per cui anche una coperta pura che copre l'area può già causare dolori lancinanti.



I sintomi della gotta di solito colpiscono prima l'alluce (circa il 75% degli eventi iniziali di gotta), ma la gotta può manifestarsi anche in altre articolazioni come la colonna vertebrale, le dita, il

gomito, il polso, il ginocchio, il collo del piede, il tallone e le caviglie. Ci sono alcuni casi in cui la gotta può influenzare le dita dei piedi più piccoli, specialmente quelli che hanno una cattiva circolazione del sangue a causa dell'immobilizzazione causata da una lesione precedente.

Un altro sintomo importante della gotta è l'iperuricemia o l'eccessiva produzione di acido urico. Livelli estremi di acido urico nel sangue sono indicatori di maggiore propensione a sviluppare la gotta. Ciò potrebbe ulteriormente portare allo sviluppo di tophi in altre aree come l'orecchio o anche nei reni.

Le principali cause della

gotta

Tutti abbiamo l'acido urico nei nostri corpi. Quando questo acido è al livello corretto, il corpo ha i suoi meccanismi per liberarsi di esso, normalmente attraverso l'urina e altri prodotti di scarto del corpo. Quando le persone soffrono di gotta è perché hanno livelli molto più elevati di acido urico rispetto al solito. Questa condizione è conosciuta come iperuricemia che si verifica perché il corpo non è in grado di abbattere tali livelli elevati di acido urico. Quando si soffre di gotta è perché i cristalli di acido urico si sono depositati tra due articolazioni, questo

provoca dolore e infiammazione a causa di grumi che si formano sotto la pelle.

Sebbene l'iperuricemia (alti livelli di acido urico sierico) sia considerata direttamente correlata allo sviluppo della gotta, la malattia non è sempre causata da questo fattore. Ad esempio, le persone possono sviluppare la gotta anche nei normali livelli di acido urico sierico, mentre molte persone con iperuricemia non sviluppano effettivamente la gotta. Sebbene i sintomi della gotta siano molto simili alla manifestazione clinica dell'artrite reumatoide, non sembra esserci una connessione tra questi due disturbi.

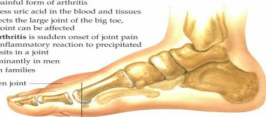
Quindi perché alcune persone tendono a

soffrire di gotta più di altre? Ci sono un certo numero di fattori che possono contribuire a determinare se potresti soffrire o meno di gotta. Il genere gioca un ruolo importante in questo dato che gli uomini hanno probabilmente una probabilità nove volte maggiore rispetto alle donne di sviluppare la gotta. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che gli uomini hanno già livelli più elevati di acido urico rispetto alle donne. Anche la genetica gioca un ruolo nel fatto che tu possa soffrire o meno di gotta, poiché le ricerche indicano che il venticinque per cento delle persone con la gotta ha una storia familiare della condizione.

Gout

- Presents as a painful form of arthritis
- Caused by excess uric acid in the blood and tissues
- Frequently affects the large joint of the big toe, although any joint can be affected
- Acute gouty arthritis is sudden onset of joint pain caused by an inflammatory reaction to precipitated uric acid deposits in a joint
- Occurs predominantly in men
- Tends to run in families

Red, swollen joint



Normal contour of foot

Anche lo stile di vita e la dieta svolgono un ruolo come determinati alimenti, ad es. frutti di mare che contengono una sostanza nota come purine - quando queste purine si degradano possono causare un aumento del livello di acido urico che è la causa principale della gotta. Oltre all'indulgenza nell'alcol, in particolare la birra può portare alla gotta, così come l'obesità e le diete che sono ricche di purine - quindi evitare troppi cibi grassi, bevande gassate, troppi carboidrati e alcuni frutti di mare. Altri fattori di rischio includono

anomalie ereditarie, obesità, assunzione moderata di alcol e ipertensione. Alcuni farmaci possono elevare il contenuto di acido urico nel corpo e causare attacchi di gotta. Una malattia come la leucemia può anche portare ad un aumento della produzione di acido urico.

Metodi diagnostici

Persino il dottore può trovare la gotta difficile da diagnosticare. Questo di solito accade perché i sintomi della gotta possono essere indistinti e spesso imitano altre condizioni. Anche se in qualche momento durante il corso della gotta, la maggior parte delle persone con gotta avrà iperuricemia, ma potrebbe

non essere presente durante un attacco di gotta acuta. Inoltre, avere iperuricemia non conferma di avere la gotta. In realtà, la maggior parte delle persone con iperuricemia non sviluppa la gotta.

Per confermare una diagnosi di gotta, i medici dovranno prima testare il liquido sinoviale trovato nell'articolazione usando un ago per prelevare un campione del fluido dall'articolazione infiammata di una persona. Sotto il microscopio, il medico cercherà cristalli di urato monosodico nel campione di fluido posizionandolo su una diapositiva. Se alla persona viene diagnosticata la gotta, il medico vedrà quasi sempre cristalli nel campione di

fluido ottenuto dall'articolazione infiammata. Tuttavia, la loro assenza non esclude completamente la diagnosi di gotta. I medici possono anche trovare utile esaminare i depositi articolari o tophi per diagnosticare la gotta.

La gotta viene generalmente diagnosticata sulle manifestazioni cliniche dei pazienti. Tuttavia, al fine di confermare la diagnosi, i medici eseguono spesso test aggiuntivi, come analisi del sangue o esami del tessuto al microscopio. Il processo di diagnosi della gotta comporta la rivelazione di tracce di accumulo di acido urico a livello delle articolazioni e dei tessuti molli. I pazienti con gotta di solito

presentano livelli sierici di acido urico superiori alla media di 7 mg per dL. Sebbene l'iperuricemia non sia sempre la causa principale della gotta, le persone affette dalla malattia hanno generalmente elevate concentrazioni di acido urico sierico.

Diagnosi clinica - gonfiore non uniforme all'interno di una articolazione su una radiografia; iperuricemia; l'attacco colpisce solo una singola articolazione; prima articolazione metatarso-falangea; diverse infiammazioni sviluppate in un giorno; sospetto tophi; un attacco in una sola articolazione nella caviglia o nella parte superiore del piede; cisti sottocorticali senza erosione articolare

su una radiografia; arrossamento osservato sulle articolazioni colpite. Confermato dall'aspirazione dell'ago dei depositi topici o del liquido sinoviale o delle articolazioni acutamente o cronicamente infiammate. L'effusione può avere un aspetto anormale a causa della presenza di leucociti e grandi quantità di cristalli.

Analisi del siero di acido urico quale contenuto di acido urico di una raccolta di urina delle 24 ore può indicare un'elevata escrezione considerata come sovrapproduzione.

Le radiografie - erosione ben delineata alla fine delle ossa e aumento dei livelli sierici di acido urico.

Diagnosi del liquido sinoviale - fluido di prova all'interno dell'articolazione per cristalli di urina e infezione

Diagnosi campionaria Tophi - un campione della sostanza all'interno del tophi viene estratto con un ago e analizzato. Se il campione contiene cristalli di urato, questo può essere considerato come la gotta.

Esame del sangue - per testare la presenza di iperuricemia

Test genetico

Ultrasuoni ad alta risoluzione - ultime tecniche diagnostiche per la gotta.

Medicina nucleare - scansione ossea per misurare l'entità del danno causato dalla gotta.

Le quattro fasi della gotta

L'artrite gottosa è caratterizzata da quattro fasi. I quattro stadi della gotta sono asintomatici, acuti, intercritici e cronici.

Il primo stadio della gotta è il palcoscenico acuto. Generalmente accompagnato da nessun sintomo, questo stadio di gotta segna l'inizio dei cristalli di acido urico in eccesso, che è responsabile per l'irritazione e l'infiammazione associata con le fasi avanzate della condizione.

Il primo attacco di gotta si verifica nella fase acuta della malattia. Questa seconda fase della gotta è caratterizzata

da attacchi sia lievi che gravi con la gotta. Gli attacchi di gotta possono durare fino a una o due settimane.

Il primo attacco di gotta è seguito da un periodo di diversi mesi, o forse anni, senza un singolo sintomo di gotta. Questo è noto come lo stadio intercritico della gotta. La maggior parte dei malati di gotta subisce il secondo attacco entro due anni dal primo episodio.

Lo stadio finale di artrite gottosa è lo stadio cronico. Episodi di attacchi di gotta diventano più frequenti durante la fase cronica della condizione. La gotta cronica può causare danni ad altre aree del corpo; danni ai reni e lo sviluppo di alta pressione sanguigna sono

caratteristiche distintive della fase cronica della gotta.

Fase 1: Iperuricemia asintomatica (senza sintomi) -- In questa fase, una persona ha livelli elevati di acido urico nel sangue ma nessun altro sintomo. Una persona in questa fase di solito non ha bisogno di cure.

Fase 2: Gotta acuta o artrite gottosa acuta -- In questa fase, l'iperuricemia ha causato il deposito di cristalli di acido urico in spazi articolari. Questo porta ad un improvviso inizio di intenso dolore e gonfiore alle articolazioni, che può anche essere caldo e molto tenero. Un attacco acuto si verifica comunemente durante la notte e può essere attivato da

eventi stressanti, alcol o droghe o dalla presenza di un'altra malattia. Gli attacchi precoci della malattia di solito scompaiono entro 3 o 10 giorni, anche senza trattamento, e il successivo attacco potrebbe non verificarsi per mesi o addirittura anni. Nel tempo, tuttavia, gli attacchi possono durare più a lungo e si verificano più frequentemente.

Fase - 3: Intervallo o gotta intercritica -- Questo è il periodo tra gli attacchi acuti. In questa fase, una persona non ha sintomi e ha una normale funzione articolare.

Fase - 4: Gola topica cronica -- Questa è la fase più invalidante della gotta e di solito si sviluppa per un lungo periodo,

come 10 anni. In questa fase, la malattia ha causato danni permanenti alle articolazioni colpite e talvolta ai reni. Con un trattamento adeguato, la maggior parte delle persone con la gotta non progredisce fino a questo stadio avanzato.

Perché l'equilibrio fluido nel tuo corpo è cruciale

Imparare ciò che serve per curare o curare con successo la Gotta è importante quanto conoscere le cause alla radice.

Per prima cosa devi capire che cosa causa Gout in modo da poter evitare Gout e curare la gotta.

Il ciclo della Gotta inizia con la presenza di una sostanza chiamata Purina, che si forma durante la normale decomposizione delle molecole proteiche nelle nostre cellule. Un sottoprodotto della Purina è una sostanza cristallina chiamata acido urico.

Elevati livelli di Purina presenti nell'organismo in qualsiasi momento, sia a causa della genetica che di una dieta ricca di proteine, possono dare origine a quantità elevate di acido urico nel flusso sanguigno.

Ci aspettiamo che circa i due terzi dell'acido urico vengano rimossi dal corpo attraverso i reni e il sistema urinario. La gotta si verifica quando

l'acido urico non viene metabolizzato in modo adeguato per inviarlo nel sistema urinario, quindi i livelli ematici raggiungono proporzioni più elevate. Una volta lì, i cristalli possono trovare un'articolazione confortevole (di solito sul sito di un alluce) per raccogliere e raccogliere e procedere a devastare per mezzo di intenso, improvviso dolore e infiammazione fuori dalle classifiche.

Poiché i nostri corpi fanno molto affidamento sul sistema urinario per liberarci dall'eccesso di acido urico, è facile capire perché una buona idratazione e l'equilibrio dei liquidi sono così importanti. L'equilibrio dei fluidi nei nostri sistemi gioca un ruolo

fondamentale nella prevenzione della Gotta, nella cura e nel trattamento della gotta.

Guarda più da vicino il consumo quotidiano di liquidi e il loro rapporto intimo e personale con Gout. La prevenzione della gotta non è così difficile. Quello di cui hai bisogno è una conoscenza adeguata per curare la gotta.

acqua:

Il rimedio casalingo più abbondante per prevenire la Gotta sul pianeta è a portata di mano. Acqua! Non esiste un'alternativa più economica per trattare la gotta. Un individuo che cerca di prevenire la gotta o curare la gotta sarebbe saggio bere fino a 96 once di

acqua al giorno per mantenere l'idratazione e la diluizione dei cristalli di acido urico nel sangue.

Oltre a prevenire gli attacchi acuti di Gout, gli effetti di una buona idratazione aiutano a mantenere le articolazioni lubrificate, sciacquano l'acido urico dal corpo e lontano dalla povera alluce e da altre articolazioni e previene o aiuta il passaggio dei calcoli renali se presente. I reni non possono funzionare in modo ottimale in uno stato disidratato, né alcun sistema nel corpo.

Mancia: Contrastare gli effetti negativi dei liquidi disidratanti che si consumano, bevendo più acqua o tè decaffeinati e succhi di zucchero bassi.

L'acqua è la chiave per una buona salute. È la medicina più economica conosciuta dall'uomo. E può assumere un ruolo di comando per curare con successo la gotta.

caffè:

Sono stati condotti studi che collegano il consumo di caffè - e più è meglio è - con una marcata prevenzione della gotta in un numero significativo di partecipanti. Gli esperti concludono che esiste una correlazione tra elevati livelli di insulina e la presenza di livelli più alti di acido urico nel sangue. I ricercatori ritengono che l'assunzione di caffè abbassa il livello di insulina e con esso diminuisce i livelli di acido urico. Bevi

un'altra tazza di java e aiutati ad evitare Gout!

Bevande zuccherate:

Stiamo bevendo più bibite zuccherate che mai, ma c'è anche un aumento casuale della presenza di gotta?

Durante uno studio di 12 anni, si è concluso che il rischio di sviluppare la gotta era significativamente aumentato nei partecipanti che hanno bevuto almeno sei porzioni di bevande analcoliche gassate zuccherate a settimana (queste erano bibite non dietetiche).

Ma va oltre. Anche i frutti e i succhi zuccherini come le mele e le arance comportano un maggior rischio di gotta.

Per la persona che cerca di evitare le fiammate di Gotta, gli effetti negativi delle bevande analcoliche zuccherate si sono rivelate peggiori di quelle dei superalcolici e quasi altrettanto negative della birra. Il fruttosio sembra essere il colpevole, essendo stato trovato per aumentare i livelli di acido urico.

Per trattare e prevenire efficacemente la gotta, passare all'acqua, a succhi di zucchero basso o bevande dietetiche e bere molti di loro.

alcohol:

Bere alcol aumenta il rischio di Gotta!

Esiste un'associazione provata e diretta tra il consumo di alcol e la presenza di gotta. Pertanto, se sei un appassionato

bevitore, non c'è modo di evitare Gout. Il rischio è maggiore per i bevitori di birra seguiti da coloro che si concedono i liquori, ma il vino (con moderazione) non sembra avere un grosso impatto sull'incidenza della Gotta.

La birra comporta maggiori rischi, non solo contiene alcol, che può causare disidratazione, ma contiene anche Purina. Come discusso in precedenza, le maggiori quantità di Purina in roaming nel corpo, più acido urico risponderà alla chiamata. Ed è i cristalli di acido urico che causano il dolore lancinante associato alla gotta!

Puoi prevenire la Gotta. Per evitare la Gotta o accelerare il processo di

guarigione della Gotta evitare cibi e bevande ricchi di purina come carni di organi, pollame, pesce e prodotti contenenti lievito.

Come il tempo influenza la gotta

L'American College of Rheumatology ha rivelato l'impatto di fattori ambientali come l'umidità e il calore sugli organismi Gotta colpiti. I pazienti che soffrono di attacchi di Gotta devono sapere come queste azioni sulla loro malattia sono in grado di prevenire ulteriori attacchi di Gotta acuti.

La gotta o iperuricemia è causata dall'accumulo di cristalli di acido urico

nelle articolazioni del corpo a seguito di un aumento del livello serico dell'acido urico. Questo acido è la sostanza di rifiuto nella scomposizione di purine presenti in birra, pesce, funghi e fagioli. I sintomi locali della gotta sono arrossamento e gonfiore delle articolazioni, dolore, calore e crudezza colpite. La gotta può anche produrre sintomi generali come febbre, brividi, tachicardia e malattia generale.

Disidratazione causata da calore e umidità sono noti per essere i trigger degli attacchi acuti e ricorrenti di Gotta. Gout più comune debutta nella parte superiore dell'alluce.

Uno studio scientifico è stato condotto

su un numero di 200 soggetti con almeno un attacco di Gotta nella storia medica dello scorso anno. I pazienti sono stati invitati a completare un on-line

Questionario su un sito web specializzato e fare riferimento ai fattori di rischio che hanno presentato a due giorni prima dell'attacco di Gotta. Le stesse domande dovevano essere risolte dai pazienti per un periodo di controllo di due giorni. I medici che supervisionavano il test hanno raccolto informazioni sulla temperatura locale, la pressione barometrica, l'umidità e le precipitazioni nell'area in cui vive ogni paziente iscritto.

I dati climatici relativi al periodo di

pericolo e di controllo sono stati confrontati prendendo in considerazione anche il possibile consumo di alcol, l'uso diuretico o un'elevata assunzione di purine per ogni paziente.

Alta temperatura e alti tassi di umidità hanno dimostrato di aumentare il rischio di attacchi di Gotta ricorrenti. Gli attacchi acuti di iperuricemia sono raddoppiati quando la temperatura media è aumentata da 0-53 gradi Fahrenheit a 87-105 gradi. Si è riscontrato che un aumento del tasso di ricrescita è stato generato da un aumento dell'umidità dell'aria. La pressione atmosferica e le precipitazioni hanno dimostrato di non avere un'influenza

effettiva sugli attacchi di Gotta.

Dopo la dimostrazione dell'impatto che i due fattori climatici hanno sugli attacchi ricorrenti, i medici hanno consigliato ai loro pazienti di ingerire quantità elevate di acqua durante i periodi caldi e umidi, per stimolare l'eliminazione dell'acido urico attraverso i reni.

Le principali cause di Gout si sono dimostrate genetiche, obesità, ipertensione, diabete e iperlipidemia. Una forte influenza sembrava avere l'ambiente come calore e umidità. Circa 1 su 100 persone sviluppano la gotta; Il 6-7% degli uomini anziani ne è affetto e il numero di donne che soffrono di gotta aumenta dopo la menopausa.

Un piano di dieta perfetta per tenere sotto controllo la gotta

Le diete della gotta funzionano su più livelli. I loro obiettivi principali sono di abbassare i livelli sierici di acido urico e di ridurre l'apporto dietetico di purine. Al fine di ridurre i livelli sierici di acido urico, i malati di gotta devono aiutare il loro organismo a eliminare questa sostanza dal loro sistema. Le persone con la gotta dovrebbero bere almeno due litri di acqua pura o bevande non alcoliche non zuccherate ogni giorno.

L'insorgenza e lo sviluppo della gotta sono fortemente determinati da una dieta scorretta. In passato, la malattia colpiva prevalentemente i nobili e i reali, a causa del loro accesso a un'abbondanza di cibi che oggi sono noti per avere alti rischi di provocare la gotta. In questi giorni, molte persone sono ancora confrontati con la gotta, in quanto consumano alimenti che interferiscono nella normale attività del corpo. Per lo più le persone che vivono nelle società sviluppate sono quelle che tendono ad essere colpite dalla gotta. Il consumo di alcuni cibi esotici come i frutti di mare (ostriche, caviale, calamari, sushi) o diete improprie che contengono molte

carni (maiale, pollame, carne bovina) sono i fattori che sembrano facilitare l'insorgenza e lo sviluppo della malattia. Le statistiche indicano che le persone che vivono in paesi meno sviluppati hanno una minore possibilità di sviluppare la gotta. Inoltre, i risultati della ricerca rivelano la preponderanza di persone obese tra coloro che soffrono di diverse forme di gotta.

Come discusso, la gotta è un tipo di artrite reumatoide che provoca dolore e infiammazione delle articolazioni. Le articolazioni della parte inferiore del corpo sembrano essere maggiormente colpite. Le persone con gotta avvertono disagio, gonfiore, irritazione locale e

arrossamento, sensazioni di prurito, dolore, a volte sentono una sensazione di freddo intorno alle aree interessate, la pelle in quelle regioni spesso sembra allungata. La gotta può anche influire sulla pelle e sui tessuti molli come muscoli e tendini, rendendoli meno flessibili.

Una corretta dieta per la gotta e uno stile di vita sano sono i mezzi migliori per prevenire e alleviare i sintomi della gotta. È un fatto che non esiste una cura specifica per la gotta e il trattamento spesso prescritto per la malattia di solito agisce controllando gli attacchi di dolore e l'infiammazione. C'è poco che le medicine possano fare per i pazienti

che soffrono di gotta, specialmente per coloro che hanno forme croniche della malattia. La corretta dieta per la gotta può alleviare i sintomi della gotta e prevenire lesioni e complicazioni. È noto per essere il modo migliore per gestire gli effetti della malattia.

La corretta dieta per la gotta sostituisce gli alimenti che sono considerati causa di gotta a causa dei loro alti livelli di purina con cibi sani e meglio tollerati. Anche gli alimenti ricchi di grassi saturi dovrebbero essere evitati.

Gli alimenti che sono noti per avere alti livelli di purina sono carni come maiale, manzo, agnello, pollame, carni d'organo (cervello, reni, fegato e cuore), pesce e

frutti di mare (sardine, sgombri, ostriche, caviale, calamari e granchi) e latticini grassi come formaggio, latte e burro. Anche alcune verdure come spinaci, fagioli e piselli contengono grandi quantità di purine. Tuttavia, si pensa che le verdure verdi non abbiano effetti maligni sul corpo. I frutti non solo hanno bassi livelli di purine (e sono fortemente raccomandati in qualsiasi dieta di gotta) ma contengono anche vitamine e minerali che sono vitali per il corretto funzionamento del corpo. La vitamina C, contenuta nella maggior parte dei frutti, è un potente antiossidante naturale che aiuta ad alleviare i sintomi della gotta.

Tra frutta e verdura verde, una corretta dieta per la gotta può anche contenere alcune carni (pollo e carni magre) e latte magro. I cereali sono anche buoni per la gotta. Una corretta dieta per la gotta dovrebbe contenere: frutta, pomodori, broccoli, soia (sono vivamente raccomandati sostituti di soia di alcuni prodotti caseari come latte e formaggio), riso integrale, cereali e pane. Bere molta acqua (circa due litri al giorno) è anche importante per alleviare i sintomi della gotta, aiutando i reni ad eliminare il surplus di acido urico.

Una dieta per la gotta dovrebbe contenere carboidrati complessi (patate,

riso, cereali integrali, pasta), verdure verdi e frutta fresca. I latticini a basso contenuto di grassi come latte scremato e yogurt leggero possono essere tranquillamente inclusi in qualsiasi dieta di gotta. Bevendo ogni giorno due bicchieri di latte scremato, si può ridurre notevolmente la frequenza e l'intensità degli attacchi di gotta. I latticini a basso contenuto di grassi possono normalizzare la concentrazione sierica di acido urico e quindi sono raccomandati a tutte le persone colpite dalla gotta.

Riconosciuto con un trattamento medico appropriato, una dieta sana può invertire gli effetti indesiderati della gotta,

minimizzando anche il rischio di ricaduta. A causa del carattere cronico pronunciato della malattia, chi soffre di gotta richiede un trattamento continuo e deve rispettare un corretto regime alimentare a lungo termine. È importante notare che le diete gotta da sole non possono superare completamente la malattia. Al fine di ottenere un recupero completo, anche le persone colpite dalla gotta devono migliorare la loro vita. Se necessario, chi soffre di gotta dovrebbe prendere misure per perdere peso, ottenere più esercizio fisico e ridurre le condizioni di stress. È importante per le persone con la gotta tenere a mente i tipi di alimenti che sono dannosi e benefici per le loro condizioni di gotta. Dal

momento che ora hai una migliore conoscenza dei tipi di alimenti che dovrebbero essere consumati, potrebbe essere una buona abitudine di cosa comprare e cosa non comprare quando fai la tua spesa la prossima volta.

Prodotti alimentari da evitare:

- ☐ funghi
- ☐ alimenti per frattaglie (cuore, reni, fegato, tripode, lingua)
- ☐ carni di selvaggina
- ☐ carne rossa
- ☐ uova di pesce
- ☐ cozze
- ☐ sardine
- ☐ acciughe
- ☐ aringa

] sgombro

] capesante e gamberetti

] animelle

] piselli

] spinaci

] Lenticchie

] fagioli

] asparago

] alcool

] sugo

] lievito

Gli alimenti che devi portare

] riso

] ciliegie

] fragole

] frutti crudi

] formaggio

pane bianco
 semi
 noccioline
 cereali
 10.vegetables

Low Purine DIET GUIDE	
Group I: Select from these Foods	
Cheese	Fruits (except those in group III)
Eggs	Gelatine
Cereals/ cereal products	Milk
Bread	Coffee and tea
Butter/ margarine	Vegetables
Beverages	Syrups
Group II: Use in Moderation	
Fish (except those in group III)	Chicken (poultry products)
Legumes (beans)	Seafoods (crabs, shrimps, oysters)
Meat (meat soup and broth)	Vegetables (spinach, mushrooms, asparagus, cauliflowers)
Oatmeal	
Group III: Avoid these Foods	
Gravies	Nuts-Peanuts, cashew nuts . . .
Mackerel/Sardines	Fruits (avocado)
Mussels	Sweet beans
Meat Extracts	Fish (Tuna)
Internal organs	
Yeast	

Opzioni di trattamento

La maggior parte delle persone con diagnosi di gotta dovrebbe essere in grado di controllare i loro sintomi e vivere una vita normale con l'aiuto di un trattamento adeguato. La gotta può essere trattata con una o una combinazione di terapie. Questi trattamenti di gotta hanno lo scopo di alleviare il dolore associato agli attacchi di gotta acuta, prevenire futuri attacchi di gotta ed evitare la formazione di nuovi tophi nelle articolazioni o nei casi più gravi di calcoli renali nel rene.

Un trattamento comune per un attacco acuto di gotta di solito include alte dosi di farmaci anti-infiammatori non

steroidi (FANS) e iniezioni di farmaci corticosteroidi nell'articolazione interessata. Il FANS aiuta a diminuire l'infiammazione causata dai depositi di cristalli di acido urico nelle articolazioni. I FANS più comunemente prescritti dal medico per la gotta sono l'indometacina e il naprossene. Questi farmaci possono essere assunti per via orale ogni giorno. I pazienti in prescrizione di solito inizieranno a migliorare entro poche ore dal trattamento e successivamente gli attacchi di gotta scompariranno completamente entro pochi giorni.

In alcuni casi, il medico può prendere in considerazione l'uso di colchicina

quando i FANS non riescono a controllare i sintomi della gotta. La colchicina è più efficace se assunta entro le prime 12 ore da un attacco acuto di gotta. La colchicina può essere somministrata per via orale ogni ora fino alla scomparsa dei sintomi della gotta, oppure possono essere iniettati dal medico direttamente in una vena. L'effetto collaterale delle colchicine è che potrebbe causare diarrea se assunto per via orale.

Per alcuni pazienti, il medico può prescrivere i FANS o la colchicina per via orale in piccole dosi giornaliere per prevenire futuri attacchi di gotta. In alcuni casi, il medico potrebbe dover

prescrivere allopurinolo (Zyloprim) e probenecid (Benemid), un medicinale usato per trattare l'iperuricemia, se gli attacchi di gotta continuano e i tophi si sviluppano anche dopo la prescrizione di FANS o di colchicina.

Il controllo immediato del dolore è prioritario nel trattamento degli stadi acuti della gotta. Over the counter e prescrizione Analgesici come Acetaminophen e Indomethacin, rispettivamente, sono efficaci nel combattere il dolore e l'infiammazione.

Ci sono molti farmaci di solito prescritti per il trattamento della gotta. Qui ce ne sono un po:

1. FANS (farmaci anti-infiammatori

non steroidei) - questi farmaci, in particolare l'indometacina, vengono solitamente prescritti per ridurre i sintomi della gotta, in particolare il dolore e l'infiammazione. Normalmente, le dosi massime di FANS vengono utilizzate per 48 ore per aiutare a diminuire immediatamente i sintomi.

2. colchicina - questo è un altro farmaco prescritto per alleviare i sintomi della gotta. È utile per prevenire ulteriori attacchi di gotta. La colchicina può essere assunta in piccole quantità regolarmente per alcuni mesi o in grandi dosi in un periodo molto più breve per gli attacchi acuti. La colchicina funziona meglio se presa in concomitanza con le

altre sfaccettature del trattamento della gotta.

La colchicina non è più raccomandata per il trattamento di riacutizzazioni acute a causa del tempo necessario per la colchicina orale per sopprimere un attacco e la stretta finestra terapeutica e alto rischio di gravi tossicità associate a colchicina per via endovenosa inclusa la neuromiopia e la soppressione del midollo osseo.

La colchicina blocca la divisione cellulare interferendo con la normale funzione del fuso, una speciale struttura che aiuta il movimento dei cromosomi durante la divisione cellulare. Nelle cellule trattate con colchicina, i

cromosomi si duplicano, ma non possono separarsi e spostarsi verso le estremità opposte della cellula. Di conseguenza, la divisione cellulare si interrompe e la cella contiene un set aggiuntivo di cromosomi. La colchicina è utilizzata nell'allevamento vegetale per indurre la poliploidia, una condizione in cui le cellule hanno più di 2 set di cromosomi.

3. I corticosteroidi - i pazienti che non sono in grado di assumere colchicina o FANS sono prescritti ormoni adrenocorticotropici come il prednisone, per alleviare i sintomi di fuori acuta. Questi ormoni vengono somministrati attraverso iniezioni

intramuscolari a partire da dosi da 20 a 40 mg durante la prima insorgenza di gotta e poi diminuendo gradualmente per i trattamenti successivi.

4. Allopurinolo - questo è stato prescritto per abbassare i livelli di acido urico controllando il sistema che crea la sostanza nel corpo. Questo è più utile per prevenire la gotta, invece di trattare gli attacchi.

5. probenecid - questo di solito è prescritto per l'artrite gottosa e la gotta cronica. È anche utile nella prevenzione degli attacchi di gotta piuttosto che nel trattare le occorrenze. Il medicinale aiuta i reni a eliminare più acido urico dal corpo.

6. Colbenemid - questa medicina tratta direttamente la gotta e riduce anche l'acido urico. Questo farmaco contiene Colchicina e Probenecid.

7. sulfinpirazone - questo farmaco riduce anche i livelli di acido urico nel sangue ed è quindi un trattamento preventivo per l'artrite gottosa.

8. losartan - this drug also helps lower uric acid levels, although it is not solely a medicine for gout. It is more used as an antihypertensive drug and an antagonist for angiotensin II receptor.

9. analgesici - i livelli di dolore e disagio causati dalla gotta variano da paziente a paziente e secondo la gravità della malattia. Gli analgesici sono anche

usati per gestire le febbri che possono accompagnare gli attacchi di gotta.

A differenza dei rimedi naturali per la gotta, i farmaci con prescrizione medica che trattano la Gotta si concentrano su diversi meccanismi per ridurre i livelli di acido urico nel sangue. Farmaci chiamati Uricosurici, come il Probenecid, costringono la secrezione di Acido Urico nelle urine rimuovendola dal flusso sanguigno, mentre altri inibiscono la produzione iniziale di acido urico (Allopurinolo, Cholchicina) in primo luogo.

Una parola di cautela: Il tuo medico deve monitorare da vicino il trattamento naturale della gotta in corso. Molti

farmaci da prescrizione hanno effetti collaterali e alcuni sono potenzialmente fatali se combinati.

Cosa può fare la gente con la gotta per rimanere in buona salute?

Mantenere una dieta sana ed equilibrata è molto importante. Evita cibi ad alto contenuto di purine e bevi molti liquidi, specialmente acqua. I liquidi possono aiutare a rimuovere l'eccesso di acido urico dal corpo.

Esercitare regolarmente e mantenere un peso corporeo sano. Cerca di perdere

peso se sei sovrappeso.

Per aiutare a prevenire futuri attacchi di gotta, prendere le medicine prescritte dal proprio medico. Seguire attentamente le istruzioni per quanto riguarda la quantità di farmaci da assumere e quando prenderla. La gotta acuta viene trattata meglio quando si manifestano i primi sintomi.

Aggiorna il tuo medico con la tua storia medica e fornisci informazioni su tutti i medicinali e le vitamine che stai attualmente assumendo. Il medico dovrebbe essere in grado di dirti se uno qualsiasi dei farmaci aumenterà il rischio di iperuricemia.



Pianifica visite di follow-up con il tuo medico per valutare i tuoi progressi.

Lo stile di vita e la dieta giocano un ruolo importante nel fatto che una persona soffra o meno di gotta. Alcuni esperti suggeriscono che il semplice cambiamento di questi fattori e l'assunzione di rimedi naturali ad alto contenuto di calcio possono prevenire l'insorgere della gotta. Insieme a questi

cambiamenti dietetici dovresti anche assicurarti di avere sufficiente attività fisica.

Trattamento olistico per la gotta

Trattamenti alternativi come la massoterapia e l'antica agopuntura cinese hanno una grande influenza sull'alleviare i sintomi della gotta. Nel corso degli anni un numero di rimedi complementari si sono presentati nella speranza di fornire una risposta a ciò che il trattamento olistico può fare per

tutti i tipi di artrite. Basta dare un'occhiata a ciò che il trattamento olistico può fare per il sollievo dal dolore di gotta:

agopressione: Trattamenti giornalieri di digitopressione possono migliorare la circolazione del sangue in chi soffre di Gotta.

Agopuntura: Ogni area dolorosa inflitta al corpo ha un punto di pressione collegato all'agopuntura. Trattamenti giornalieri di agopuntura possono essere utili per la gotta acuta. Chi soffre di malattie croniche può richiedere trattamenti solo poche volte al mese.

aromaterapia: I trattamenti di aromaterapia possono alleviare il

dolore aiutando il corpo a imparare a guarire se stesso. Aromaterapia comprende oli come rosmarino, lavanda, zenzero, ginepro, camomilla ed eucalipto. Gli oli terapeutici possono essere applicati in numerosi modi, tra cui la miscelazione con acqua da bagno, indossare come profumo, inalare i vapori o miscelare gli oli per un massaggio completo.



Carrozzeria: Bodywork è un altro trattamento olistico per la gotta che

viene utilizzato per ripristinare la postura più naturale. Un corso rigoroso di massaggio del corpo e rieducazione del movimento, la carrozzeria ha mostrato la prova del recupero di alcuni dei limiti fisici provocati da Gout. Bodywork offre anche un sacco di massaggi compassionevoli, che è complimentato per fornire una grande spinta alla fiducia in se stessi dei pazienti di Gout.

Terapia del succo: Non c'è da meravigliarsi che la mamma ti abbia sempre detto di finire tutto il tuo succo d'arancia. Per le persone con molte forme di artrite, molti succhi di frutta che sono ricchi di beta-carotene hanno

dimostrato risultati positivi di ciò che il trattamento olistico può fare per il sollievo dal dolore da artrite. Il succo di amarena, in particolare, è una scelta solida per alleviare il dolore da artrite.



I succhi che promuovono risultati positivi per l'artrite sono:

- ☐ Succo di carota
- ☐ Succo di patate

☐ Lemon Juice (appena prima di andare a letto)

☐ Ravanello

☐ Succo di barbabietola

Suggerimenti per il controllo del dolore di gotta

Per tutti coloro che soffrono di qualsiasi forma di artrite, questi otto consigli per il dolore da artrite possono cambiare la vita. Una diagnosi di artrite è abbastanza seria e può potenzialmente avere un impatto su tutti gli aspetti della tua vita quotidiana. A volte, anche i tuoi hobby preferiti possono diventare terribili faccende se le tue articolazioni sono

rigide, gonfie e dolorose. Invece di vivere con dolore, questi 8 consigli per il dolore da artrite possono aiutarti a vincere gli affetti associati all'artrite e iniziare a goderti la vita ancora una volta.

Oltre a questi 8 consigli per il dolore da artrite, chiunque sia stato diagnosticato con artrite è fortemente incoraggiato a cercare la guida professionale di un medico esperto. Sebbene non ci sia cura per l'artrite, ci sono molti tipi di opzioni terapeutiche e terapie disponibili.



Suggerimento # 1 Guarda il tuo peso:

L'obesità è stata collegata all'artrite, e la popolazione di oggi sta combattendo una linea di cintura in continua espansione. Dover portare in giro qualche chilo di troppo può mettere eccessivo stress sulle articolazioni già infiammate, lavorando per aggravare l'artrite. Mantenendo con cura il peso, si sta lavorando per un senso generale di salute e allo stesso tempo cercando di eliminare il dolore da artrite.

Suggerimento # 2 Sei quello che mangi:

Gli studi hanno dimostrato che alcuni alimenti sono più adatti a combattere l'artrite rispetto ad altri. Allo stesso modo, alcuni alimenti hanno proprietà che possono potenzialmente peggiorare una condizione di artrite. Per questo motivo, sforzati di mangiare una dieta ben bilanciata e piena di cibi che possano aiutare l'artrite e non danneggiarla.

Suggerimento # 3 Rimani agile:

Al fine di mantenere la flessibilità e combattere le articolazioni rigide, intraprendere un programma di esercizi regolari. L'allenamento funzionerà a

beneficio di te e della tua condizione di artrite in due modi. In primo luogo, un corretto esercizio combinato con una dieta sana ti consentirà di rimanere in ordine e in forma. In secondo luogo, esercizi come lo yoga o il Tai Chi si concentrano sulla creazione di articolazioni e muscoli distesi, che possono aiutare a ridurre il dolore e l'aggravamento associati all'artrite. Gli esercizi acquatici sono particolarmente utili per le persone con artrite, in quanto non vi è alcun impatto nell'acqua. Tuttavia, durante l'allenamento, dovresti essere sicuro di non esagerare per evitare uno stress eccessivo sulle articolazioni.

Suggerimento # 4 Vedi un medico:

Avere la conoscenza e l'esperienza di un medico nel tuo angolo è una risorsa fantastica per chiunque stia combattendo una malattia. Troppo spesso, agli individui viene diagnosticata l'artrite senza avere i test appropriati per assicurarsi che la condizione sia effettivamente l'artrite. Per questo motivo, cerca i servizi medici specializzati che ti consentiranno di determinare correttamente se soffri di artrite. Inoltre, ci sono numerosi tipi di artrite con piani di trattamento diversi per ogni tipo diverso. Conoscendo le informazioni esatte sulle condizioni

mediche, è possibile pianificare di conseguenza per combattere al meglio la condizione.

Suggerimento # 5 Scopri trattamenti naturali:

La medicina naturale o olistica potrebbe crescere in popolarità, ma è stata intorno per migliaia di anni. Alcuni individui con dolore da artrite stanno scoprendo che i trattamenti naturali funzionano meglio di farmaci di prescrizione costosi. Tuttavia, tieni presente che i farmaci di tipo naturale sono ancora farmaci e che il tuo medico di base deve essere consultato prima di qualsiasi piano di trattamento.

Suggerimento # 6 Considerare il

proprio clima:

Sebbene non sia certamente possibile fare i bagagli e spostare la famiglia a causa di una diagnosi di artrite, alcuni studi hanno dimostrato che alcuni climi sono più vantaggiosi di altri. L'umidità e il freddo tendono ad aggravare i sintomi e il dolore dell'artrite, quindi potrebbe essere necessario prendere le misure appropriate per modificare almeno l'ambiente all'interno della propria casa.

Suggerimento # 7 Rimani aggiornato sui trattamenti:

Il mondo della medicina è in continua evoluzione mentre nuove scoperte vengono fatte ogni giorno. Per questo motivo, è importante che ti sforzi di

rimanere aggiornato sui nuovi trattamenti e sviluppi per l'artrite. Sono disponibili numerosi materiali di stampa e siti Web che spiegano meglio la malattia oltre a annunciare gli ultimi risultati. Inoltre, chiedi al tuo medico di potenziali studi che potresti essere in grado di aderire nel tentativo di provare nuovi programmi di trattamento.

Suggerimento # 8 Non esagerare:

Una delle cause più comuni di dolore addizionale per l'artrite è lo stress. Quando metti le articolazioni sotto stress, protesteranno in modo doloroso. Per questo motivo, assicurati di limitare la tua attività fisica a ciò che ti senti a

tuo agio. Ciò significa che dovresti svolgere le tue attività quotidiane, esercizi e hobby con zelo, ma sapere quando il tuo corpo ne ha avuto abbastanza. Ascoltando il tuo corpo e obbedendo ai bisogni del tuo corpo, stai lavorando per evitare di aggiungere stress che possono causare dolore addizionale.

Perché le ciliegie sono considerate come un rimedio magico per la gotta

Ci sono molti prodotti naturali che possono ridurre la concentrazione di acido urico nel siero. Chi soffre di gotta viene consigliato di mangiare molta

verdura ricca di fibre (preferibilmente cruda) e frutta fresca, poiché contengono bassi livelli di purine e sono anche una grande fonte di nutrienti vitali. Tra tutti i frutti, le ciliegie sembrano essere il miglior rimedio naturale per la gotta. Oltre ad essere irresistibilmente deliziose, le ciliegie hanno proprietà antinfiammatorie, sedative e analgesiche e possono migliorare notevolmente le manifestazioni cliniche della gotta. Un consumo frequente di ciliegie può ridurre notevolmente la durata e l'intensità degli attacchi di gotta, normalizzando i livelli di acido urico all'interno del corpo. Recenti studi hanno rivelato che includendo le ciliegie nella loro dieta, i malati di gotta sono in

grado di eliminare più acido urico attraverso l'urina. Pertanto, le ciliegie agiscono come un agente purgante, aiutando il processo di escrezione.



Sia le ciliegie dolci (ciliegie scure) che le amarene (ciliegie rosso rubino) si sono rivelate molto benefiche per chi soffre di gotta. Le ciliegie contengono poche calorie e sono ricche di fibre naturali. Le ciliegie contengono melatonina, una sostanza chimica che ha

effetti sedativi e analgesici. Così, l'assunzione di ciliegie dolci può anche alleviare il dolore ricorrente di gotta. Inoltre, questo tipo di ciliegie contiene un potente antiossidante naturale che agisce in modo simile alla vitamina C. Le ciliegie dolci possono anche abbassare i livelli di sostanze infiammatorie come l'ossido nitrico e la proteina C-reattiva, sostanze chimiche correlate a gotta, diabete e malattie cardiache.

Le amarene sembrano ridurre il dolore e l'infiammazione della gotta e contengono anche antiossidanti naturali che possono decongestionare le arterie ostruite dai cristalli di acido urico. Le amarene sono

ricche di vitamina A, contengono pochissime calorie e possono essere tranquillamente introdotte in qualsiasi dieta di gotta. Studi recenti hanno rivelato che consumando circa 100 grammi di ciliegie al giorno, i malati di gotta possono sperimentare un rapido miglioramento dei loro sintomi. Anche se è meglio consumarli crudi, le ciliegie possono anche essere introdotte in varie ricette. Grazie alle loro notevoli qualità, le ciliegie dovrebbero essere incluse in qualsiasi dieta.

Rimedi naturali

mirtilli:



I mirtilli freschi sono un trattamento estivo preferito per la mia famiglia. I mirtilli sono benefici per la gotta perché contengono antociani che contengono proprietà anti-infiammatorie. Queste proprietà aiutano a tenere a bada l'infiammazione che aiuta a ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi

dolorosi.

ciliegie:



Sarebbe stato facile elencare le ciliegie prima perché sembra essere il rimedio naturale più popolare per chi soffre di gotta, ma le ciliegie non sono l'unica fonte naturale per curare la gotta. Dalle ciliegie al consumo di un buon concentrato di succo di ciliegia, le ciliegie offrono un'eccellente opzione di trattamento della gotta. Gli enzimi nelle ciliegie neutralizzano l'acido urico che

aiuta a prevenire gli attacchi di gottoso. Le ciliegie, come i mirtilli, contengono anche antocianine che aiutano ancora con l'infiammazione. Sono queste proprietà anti-infiammatorie che rendono le ciliegie così utili nel liberarsi dalla gotta durante un attacco di gotta acuta. Se non hai accesso alle ciliegie fresche, puoi prendere un buon concentrato di succo di ciliegia in quasi tutti i negozi di alimenti naturali.

Banane:



Le banane non sono menzionate frequentemente nell'aiutare la gotta, ma contengono un importante principio nel battere l'artrite gottosa. Le banane sono molto alte in potassio. I corretti livelli di potassio aiutano a rompere i cristalli di acido urico che consentono ai tuoi reni di smaltire l'acido urico in eccesso. Questo aiuterà ad eliminare o ridurre la frequenza dei tuoi episodi di gotta. Assicurandosi di avere abbastanza potassio dovrebbe essere incluso in qualsiasi serio piano di prevenzione della gotta.

Alcuni rimedi domestici sono noti per fornire sollievo dai dolori di gotta. I seguenti sono alcuni dei più

vantaggiosi:-

L'applicazione di una pasta di calcare e miele sulle articolazioni colpite esternamente offre sollievo.

Schiacciare un po 'di mostarda in acqua tiepida e applicare questa soluzione sulle articolazioni. Questo deve essere fatto ripetutamente per ottenere risultati.

Metti due cucchiaini di cumino in un bicchiere d'acqua. Portalo a ebollizione. Quando l'acqua è ancora calda, immergere un asciugamano e fomentare la regione colpita con questo asciugamano. Ciò fornirà sollievo dal dolore entro poche ore.



Asafetida mescolata con tuorlo d'uovo può essere applicata sulle articolazioni

colpite per cercare un sollievo immediato.

Preparare un pancake con farina di frumento. Arrostalo da un lato, ma lascialo crudo dall'altro. Quindi mettere un po 'di olio di senape riscaldato sul lato non cotto. Quando fa caldo, legalo come un laccio emostatico sull'articolazione interessata, o forniscici di fomentazione. Questo fornisce un rapido sollievo.

Mescolare un po 'di cardamomo nel latte. Metti un pizzico di curcuma in questo latte. Questo deve essere bevuto ogni sera mentre si addormenta. Questo fa sì che la persona dorma profondamente e si svegli pacificamente

al mattino.

Un altro è provare a massaggiare le dita o altre articolazioni colpite con olio di cocco vergine una o due volte al giorno.



Alcune persone giurano su una tazza mattutina di acqua calda pura filtrata con un cucchiaino di aceto di sidro di mele crudo di Bragg e miele di fattoria crudo e miele crudo, per tenerli lontani da qualsiasi dolore da artrite. Alcuni

dicono che la glucosamina e / o la condroitina aiutano e altri dicono che non hanno aiutato affatto.

Alcuni supplementi comunemente riportati per alleviare il dolore da artrite sono: polvere di ciliegie, glucosamina, condroitina, bromelina, estratto di semi d'uva, omega 3 e omega 6, olio di fegato di merluzzo, ascorbato di manganese, MSM, boro, niacinamide, acido pantotenico, vitamina A, vitamina C e vitamina E. Non so se qualcuno di questi lavori effettivamente.

Molte persone dicono che gli estratti di ciliegie, il concentrato di ciliegie, specialmente le ciliegie acide o le ciliegie Montmorency e le ciliegie acide

secche senza zucchero, li hanno completamente liberati dal loro dolore da artrite e forse li hanno anche curati.

Se hai le mani artritiche, tieni a portata di mano un cesto di trattamenti per il trattamento dell'artrite (mastiche, impugnature, sfere cinesi Taiji, ecc.) Da utilizzare prima di andare a letto o mentre stai guardando la televisione. Esercitare tutti i giunti interessati e non interessati ogni giorno, per mantenerli flessibili. Se il peso è un problema per te, prova a utilizzare esercizi che ti aiuteranno sia con l'artrite sia nella perdita di peso, come camminare. Al momento di coricarsi, prova a indossare un paio di guanti elasticizzati per ridurre

il dolore e il gonfiore delle dita se hai le mani artritiche. Un dottore che conosco dormiva in un sacco a pelo e delirava su come alleviava il suo dolore da artrite.

Bollire un cucchiaino di pepe di Caienna in 1 tazza di aceto e 1 tazza di acqua e tamponare sul giunto doloroso.

L'uva è ricca di alcaline che riducono l'acidità dell'acido urico e favoriscono la sua eliminazione dal corpo.

Mangiare una tazza di fragole ad ogni pasto dovrebbe portare un rapido sollievo. Le fragole neutralizzano l'acido urico.

Semi di sedano e sedano sono benefici per la gotta e l'artrite. I semi di sedano possono essere bolliti e filtrati prima di

bere il liquido risultante.

Verdure crocifere come broccoli, cavolini di Bruxelles, cavoli, verdi, bok choy e ravanelli. Raw o al vapore queste verdure sono utili.

Olio e acqua. Un altro dei rimedi domestici efficaci per l'artrite è usare olio e acqua. Ogni volta che provi rigidità o dolore, puoi usare un unguento di eucalipto per alleggerirlo. Puoi anche scegliere di avvolgere le articolazioni in acqua tiepida finché non ti senti abbastanza a tuo agio.

Prova una flanella rossa avvolta delicatamente attorno al giunto doloroso e lascialo durante la notte.

Un massaggio delicato con olio caldo

vivo non appena il dolore inizia è economico ed efficace. Uno dei migliori rimedi casalinghi per l'artrite.

Aglione, ginepro, lavanda, cajuput, salvia, rosmarino, timo o sassofrasso Ognuno di questi oli diluiti nelle proporzioni di una parte in 10 parti di olio d'oliva e usato per massaggiare l'articolazione dolorosa porterà un sollievo immenso.

Il paziente deve essere sottoposto a un clistere tiepido per alcuni giorni per pulire l'intestino, poiché il primo passo per evitare che la gotta possa alleviare costipazione.

Bagni di vapore e massaggi una volta alla settimana sono utili nel trattamento della gotta.

Tutti i trattamenti generali dell'acqua fredda, come bagni freddi e spray freddi, dovrebbero essere evitati.

Un supplemento extra di calcio, zinco e vitamina C è spesso raccomandato e vale la pena provare in una fase iniziale.

Charcoal Poultice:



Un'altra cura per la gotta naturale è il

cataplasma di carbone. Per preparare l'impiastrò di carbone, mescolare un mezzo carbone in polvere attivato con alcuni cucchiari di semi di lino che è stato macinato in un frullatore fino a quando non diventa pasto. Quindi aggiungere abbastanza acqua calda per creare una pasta. Metti la pasta sull'articolazione interessata e copri con un panno o una plastica. La medicazione deve essere cambiata ogni quattro ore o può essere lasciata per tutta la notte. Assicurati di evitare l'impiastrò di carbone sui vestiti o sulle lenzuola perché si sporcherà.

Bagno di carbone:

Un bagno di carbone può anche essere

usato come cura naturale per la gotta. Usando un vecchio bacino che non ti dispiace macchiare, mescola una mezza tazza di polvere di carbone con acqua fino a quando non si fa una pasta. Posizionare il piede interessato nella vasca e aggiungere acqua fino a coprire il piede. Dovresti immergere il piede dentro.

L'acqua dovrebbe essere bevuta al mattino a stomaco vuoto. Il succo fresco può anche essere estratto dalle patate e diluirlo con acqua a 50:50 basi lo rendono la prima cosa al mattino. Uno dei rimedi domestici ben voluto per la gotta.

Dente di leone:





Dente di leone è il rimedio di scelta: la sua foglia ha una qualità diuretica che aumenta la produzione dai reni, mentre la sua radice è un leggero lassativo e tonico epatico che migliora il movimento intestinale.

La circolazione intorno alle

articolazioni può essere migliorata attraverso le proprietà depurative dei tessuti degli oli essenziali, di ginepro, cipresso e limone, mentre gli oli di lavanda, rosmarino e camomilla hanno proprietà analgesiche e proprietà antinfiammatorie lievi.

Assumere 1-2 capsule di olio di fegato di merluzzo al giorno, utilizzare acqua calda / fredda in base alle condizioni climatiche locali.

Prendi quattro pezzi di aglio sbucciato e due grammi di Sprague. Polvere entrambi e immergere in 30 grammi di olio di senape e scaldare lentamente. Massaggi ogni giorno con questo olio sui dolori.

Prendi 10 grammi di canfora e 200 grammi di olio di senape. Mescolare in una bottiglia di vetro e chiudere con un tappo di sughero stretto e tenere la bottiglia nel sole fino a quando la canfora si dissolve. Massaggiare la zona interessata ogni giorno. Uno dei migliori rimedi domestici per l'artrite.

Con il massaggio dei piedi migliora la vista e la secchezza, il gonfiore e il massaggio con l'olio dovrebbero essere effettuati almeno quattro volte in bocca.

Il paziente che soffre di gotta non dovrebbe restare ozioso né esagerare. L'immobilità può portare a rigidità delle articolazioni e un eccessivo sforzo può causare danni ai legamenti.

sali di Epsom (4 TBSP) dovrebbe essere aggiunto all'acqua di balneazione, per ridurre l'infiammazione e la rigidità delle articolazioni.

Il corpo dovrebbe essere tenuto al caldo in ogni momento. Le articolazioni non devono essere fasciate strettamente poiché ciò limita i movimenti e interferisce con la libera circolazione del sangue.

Il paziente dovrebbe rilassarsi per 30 minuti ogni notte in una vasca di acqua calda in cui è stata miscelata una tazza di sale marino.

Miele e aceto di sidro:



La combinazione di miele e aceto di sidro è anche un rimedio casalingo estremamente noto per la gotta. In tutto il mondo, le persone hanno testimoniato così appassionatamente di come questa bevanda purificante li abbia aiutati a trovare sollievo nei dolori articolari. Molti nutrizionisti ritengono che in questa bevanda detergente si possano trovare minerali come il potassio, il fosforo, il calcio, il magnesio, il silicio naturale, la pectina e gli acidi tartarici che sono efficaci nel combattere le tossine del corpo, inibire i batteri e

aiutare il corpo a mantenere il suo acido vitale equilibrio alcalino. Per preparare questo tonico salutare, mescolare due cucchiaini di aceto e due cucchiaini di miele crudo in un bicchiere di acqua tiepida e bere tre volte al giorno. Potrebbero essere necessarie diverse settimane per vedere gli effetti.

Zenzero. Questo è un trattamento naturale che è stato in uso per centinaia di anni ed è noto per agire contro le prostaglandine, ormoni responsabili del dolore e dell'infiammazione. Gli studi sugli effetti dello zenzero come trattamento naturale per l'artrite sono ancora limitati, ma alcuni rapporti hanno dimostrato che è stato efficace nel

produrre sollievo dai sintomi artritici a gran parte dei partecipanti.

Corteccia di salice bianco. Contiene salicina e alcuni salicilati, agisce come antidolorifico allo stesso modo dell'aspirina. Può alleviare il dolore e anche aiutare a ridurre il gonfiore anche se i suoi effetti sono più miti e lenti nell'agire.



White Willow Bark

Estratto di foglie di ortica. Questo è stato usato in Germania per trattare l'artrite reumatoide per molti anni. La foglia di ortica contiene composti attivi che si sono dimostrati efficaci come antinfiammatori. Può anche essere usato

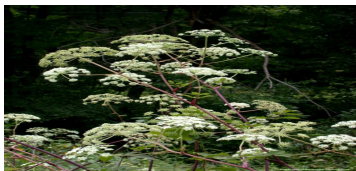
come lozione topica per alleviare il dolore alle articolazioni.

Boswellia. Questa è una pianta utilizzata nei trattamenti ayurvedici. Le resine di gomma di Boswellic sono state usate per trattare l'artrite per centinaia di anni e sono efficaci contro l'infiammazione. In uno studio randomizzato in doppio cieco, una combinazione di boswellia, curcumina e ashwagandha è stata in grado di ridurre i sintomi dolorosi causati dall'osteoartrosi.

Zolfo organico. Conosciuto anche come MSM (metilsulfonilmetano), aiuta a mantenere sani i tessuti connettivi. Aiuta anche a produrre aminoacidi, che a loro volta producono proteine. Mentre si

trova naturalmente in alimenti come carne, pollame, uova, latticini e verdure, può essere meglio preso come un supplemento per contribuire ad alleviare l'infiammazione e il dolore causato da artrite.

Angelica. Questa erba naturale contro l'artrite è molto stimolante. Puoi usarlo come un impacco e applicarlo sulle zone del corpo interessate. Allevia il dolore in pochi minuti. Puoi persino aggiungere l'olio di angelica nel tuo bagno caldo.



Angelica

Curcuma. Se stai cercando un sollievo naturale contro l'artrite dal cibo che mangi, usa meglio la curcuma per aggiungere sapore ai tuoi piatti. Questa potente erba è ricca di proprietà anti-infiammatorie che impediscono alla cartilagine di consumarsi e riduce il dolore e il gonfiore nelle zone colpite.



Turmeric
peperoncino di Cayenna:



La maggior parte delle persone evita di mangiare cibi piccanti e piccanti, ma se cerchi un sollievo naturale contro l'artrite, usa il pepe di Caienna per aromatizzare i tuoi piatti. La capsaicina, un principio attivo trovato nel Cayenne, può aiutare ad alleviare il dolore causato dalla gotta.

Il tuo corpo ha 147 articolazioni che sono in movimento ogni giorno quindi tienili in movimento! Lo stretching lento e il riscaldamento delle articolazioni

dovrebbero essere il primo passo in qualsiasi esercizio fisico per rendere le articolazioni più flessibili. Fai attenzione al mattino perché potresti aver bisogno di un'ora o più di muoverti un po' prima. Inizia muovendo le braccia e le gambe mentre sei a letto per alcuni minuti prima di alzarti dal letto. Avere una buona routine fisica ti aiuterà a sconfiggere il dolore da artrite, quindi continua a muoverti.

Quando sarai completamente informato sul tuo tipo di gotta, sarai in grado di pianificare il tuo programma di trattamento, naturale o convenzionale o una combinazione. Essere consapevoli del fatto che l'uso di antidolorifici come

i FANS o gli inibitori della COX-2 non fermano la progressione della gotta. Farmaci o farmaci usati per il dolore da artrite possono causare ulcere, malattie cardiache, danni al fegato o ai reni. Alcune persone con grave gotta in realtà diventano dipendenti da antidolorifici.

Idratazione corretta:



Un altro elemento chiave per un trattamento efficace della gotta è mantenere una corretta idratazione. Una corretta idratazione aiuta a rimuovere l'acido urico in eccesso dal sistema. Aiuta anche a ridurre l'infiammazione

delle articolazioni, un effetto collaterale della disidratazione. La maggior parte delle persone pensa che un'adeguata idratazione stia bevendo abbastanza acqua. Mentre questo è vero, c'è più di un modo per ottenere l'assunzione di acqua senza dover bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno. Un esempio è mangiare un pezzo di anguria. Un pezzo di anguria di dimensioni regolari ha l'equivalente di un bicchiere d'acqua. Come bonus aggiuntivo, mangiare anguria e semi aiuta a neutralizzare l'acido urico.

Integratori alimentari, vitamine ed erbe sono i rimedi naturali per la gotta. Sono inclusi Vitamine E e B complesso, acido

folico e olio di enotera.

Un potente derivato anti-infiammatorio di ananas chiamato Bromelina è stato efficace nella fase di trattamento acuto di Gout. Anche la vitamina C può essere utile, ma fai attenzione perché ci sono teorie contrastanti sul livello del trattamento terapeutico della gotta.

In caso di dubbi su come combinare il rimedio naturale di Gout e quello tradizionale, chiedere il parere di un medico. Di seguito sono riportati altri rimedi naturali per la gotta al trattamento che potrebbero rivelarsi utili per abbassare i livelli di acido urico e alleviare il disagio o mantenere la salute delle vie urinarie / fluide:

☐ **Bevande come l'ortica e il tè dell'equiseto possono aiutare a eliminare l'acido urico dalle articolazioni**

☐ **Succhi di rafano e prezzemolo stimolano l'eliminazione dei rifiuti**

☐ **Anche i semi di foglie di betulla, di sedano e di senape possono sciacquare l'acido urico**

☐ **Erbe come lenitivo artiglio del diavolo, e pulizia Poke Root**

Per un approccio dietetico naturale al trattamento della Gotta non guardare oltre la tua cucina! Anche come rimedio naturale di Gout ci sono alimenti che l'artrite Gouty può rispondere a deliziosamente.

Sebbene ci siano poche prove per dimostrarlo in modo conclusivo, un piccolo studio ha presentato promettenti informazioni sul fatto che i livelli di acido urico sono diminuiti dopo aver mangiato un ammasso di ciliegie Bing e altre bacche rosse o blu. Questo è un rimedio casalingo popolare per ridurre l'acido urico come trattamento naturale della gotta.

I regimi dietetici che aiutano a gestire i sintomi della gotta comprendono una dieta ricca di carboidrati complessi come pane, patate e pasta e un basso contenuto di grassi e proteine. Toss in alcuni frutti e verdure fresche tra cui cavoli, peperoni e ananas insieme a

latticini a basso contenuto di grassi.

Ghiaccio:



Applicare ghiaccio sulle regioni colpite dalla gotta è molto utile per alleviare i sintomi della gotta immediatamente. Questo è un rimedio rapido e allevia il dolore anche più velocemente del consumo di pillole. Ma questo è solo per un sollievo temporaneo, come il dolore tornerà dopo aver smesso di applicare il ghiaccio. Per rimuovere il cristallo di acido urico, potrebbe essere necessario un altro rimedio.

Si prega di fare esercizio fisico

regolare, almeno due volte a settimana, e almeno 30 minuti per durata. Cerca di evitare di tenere le articolazioni fissate nella stessa posizione per un lungo periodo di tempo. Ciò contribuirà a prevenire la formazione di cristalli di acido urico nelle articolazioni. Il miglior trattamento naturale domiciliare della gotta è attraverso l'esercizio fisico regolare o l'attività fisica. Eseguendo gli esercizi appropriati su base regolare è una parte vitale di quasi tutti i programmi di trattamento di artrite.



Attualmente, molti pazienti di gotta

praticano lo yoga per alleviare il dolore derivante dagli attacchi di gotta. Lo yoga è un modo antico per portare i "sé" fisici, mentali e spirituali in equilibrio e armonia, raggiungendo così la più alta forma di salute. Questo tipo di trattamento per la gotta di solito comporta assumere varie posture sedute, in piedi o sdraiate chiamate asana. Le posizioni sono mantenute ovunque da secondi a minuti e sono accompagnate da una respirazione profonda. I benefici dello yoga per chi soffre di gotta sono molti, tra cui relax, riduzione dello stress, aumento di energia, miglioramento della circolazione e molti altri.

Avere più frutta e verdura vitamina C, poiché la vitamina C è molto utile nel prevenire la formazione di cristalli di acido urico. Ci sono molte scelte per le fonti di vitamina C e consiglio i frutti naturali e non quelle pillole vitaminiche. Frutta come arance, ribes, ciliegie sono piene di nutrizione e vitamina C.

Puoi scegliere tra trattamento prescritto o naturale per la gotta o una combinazione di entrambi. Ricorda l'elevato livello di acido urico nel tuo esame del sangue? L'acido urico è una sostanza cristallina normalmente presente nelle urine. È un sottoprodotto di una sostanza chiamata Purina generata dalla normale degradazione delle

proteine nelle nostre cellule. In Gotta, l'acido urico non viene metabolizzato correttamente. Forma cristalli che si riversano nel flusso sanguigno e si raccolgono all'interno dell'area articolare causando dolore e infiammazione severi.

Purina si trova anche in alimenti ricchi di proteine come frutti di mare, pollame, carni di organi, prodotti di lievito, così come verdure come asparagi e funghi. Evitare questi alimenti (e alcol) per aiutare a prevenire razzi futuri.

Stretching e movimento. Uno dei rimedi casalinghi per l'artrite che puoi fare è stretching e movimento. È meglio sapere come muoversi correttamente

quando si ha l'artrite. Assicurati di praticare lo stretching con delicatezza in modo da poter consentire al tuo corpo un movimento sano anche se l'artrite è in attacco. Puoi frequentare le sessioni con un trainer in modo da poter posizionare correttamente i muscoli e le articolazioni.



Rilassati di più. Lo stress può anche far soffrire ancora di più l'artrite. Assicurati di rilassarti, uno dei migliori rimedi domestici consigliati per l'artrite. Questo è un buon modo per gestire il dolore.

Semplicemente datti un buon ritmo nelle tue attività quotidiane. Puoi persino ascoltare della musica rilassante. Questo è qualcosa che puoi fare a casa per alleviare il dolore.

Durante la fase acuta di Gotta, sii gentile con te stesso. Rimanere idratato bevendo almeno 96 once di acqua al giorno. Tenere il telecomando della TV a portata di mano con i piedi sollevati; evitare il carico. Perdi il liquore, perché solo antagonizza i sintomi. Segui le linee guida dietetiche appropriate e se lo fai ... puoi combattere le complicazioni che l'obesità porta in tavola.

DISCLAIMER

*Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico professionale.
Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o fornitore di
assistenza sanitaria prima di
assumere qualsiasi rimedio o
integratore domiciliare o di seguire
qualsiasi trattamento suggerito qui.
Solo il medico, il medico personale o
il farmacista possono fornirti consigli
su ciò che è sicuro ed efficace per le
tue esigenze specifiche o per
diagnosticare la tua particolare storia*

medica.