



Ácido úrico y gota

¿Qué es el ácido úrico? ¿Qué lo causa? El ácido úrico es un metabolito de la proteína. Producimos ácido úrico como residuo metabólico de las purinas. El conflicto surge cuando, o bien producimos mucho, o bien cuando eliminamos mal. Por experiencia profesional, hay naturalezas que podríamos llamar "úricas". Corresponden a un metabolismo alterado, con una excitabilidad nerviosa alta (no siempre evidente exteriormente). ¿Qué sucede en estos casos? La incapacidad de eliminación tóxica por la actividad hepática, se ve comprometida, aumentando en el organismo la acumulación de ácido úrico. Éste tiene un tropismo específico por las articulaciones del pie. En ocasiones también se instala en manos y codos u otras articulaciones. Ya que su estructura es cristalóide, se entiende que su acumulación en estas articulaciones provoque dolor, más o menos intenso.

¿Cómo manejar la situación?

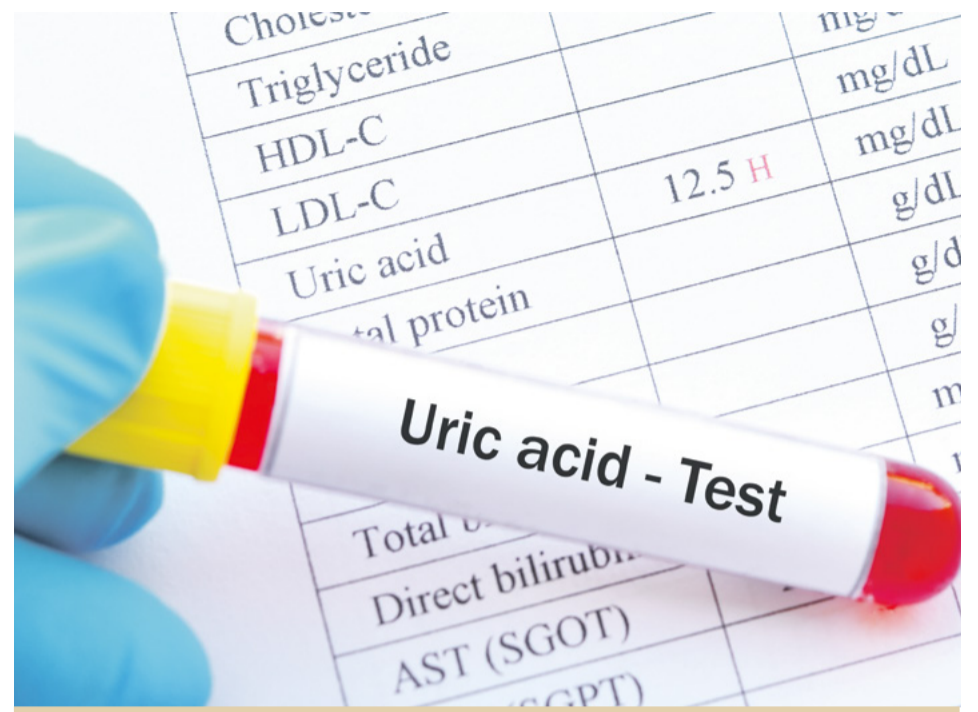
En primer término, se recomienda el **control del stress**. Éste es desencadenante de la formación de cristales y de su peor eliminación, por su efecto sobre el riñón (stress)

Como arma poderosa, podemos mejorar la alimentación

y el hígado. Como arma poderosa, podemos mejorar la alimentación. Es recomendable la **reducción de alimentos acidificantes**, como las bebidas refrescantes, alcohol (especialmente cerveza), carnes rojas, dulces y azúcar, harinas refinadas y algunos lácteos. Suelo recomendar la eliminación del trigo dulce (el más común), por su dificultad en ser digerido y por la facilidad con la que acumula grasa en el hígado. En cuanto a lo que podemos **añadir: verduras en abundancia** y, sobre todo, ensaladas o verduras crudas, que son alcalinizantes. Hay que tomar una cantidad generosa de agua (nuestro peso en kilogramos dividido por siete, nos dirá el número de vasos de 250 cc que debemos tomar a diario). Si esta es **agua filtrada y depurada**, mucho mejor. **Aumentar la oxigenación**, haciendo alguna actividad de tipo aeróbico (en función de las posibilidades y la edad) y también incluir la ingesta de **complementos de magnesio y vitamina D**. Los jugos verdes, ricos en magnesio y potasio, ayudaran si son tomados con regularidad.

Si bien es cierto que en ocasiones es necesario acudir a fármacos, recordemos que medicamentos como el alopurinol sirven para drenar el ácido úrico, aunque pasan factura, por el esfuerzo al que es sometido el cuerpo.

Me gusta, en mis servicios de atención a mis clientes, hacerles entender



123rf Limited@Jarun Ontakrai

la **carga psico-emocional** que está envuelta en el ácido úrico y, dado el caso, la gota. El Dr. Hamer calificó a las personas de naturaleza úrica en la condición de "ausencia de padre", esto es, se arrastra desde la infancia una carencia afectiva que, con el tiempo, en la adultez, se convierte en "síndrome de abandono". Con ello podemos hablar de las personas que padecen de exceso de ácido úrico y/o gota, como de personas que arrastran una sensación de inseguridad (riñón en medicina tradicional china), unida a un estado colérico (hígado). Suelen ser personas que, en el fondo, son inseguras, y necesitan de la aprobación de otros y su reconocimiento, para sentirse bien y relajados. Es evidente que esas manifestaciones psico-emocionales no van a ser siempre iguales,

Los jugos verdes, ricos en magnesio y potasio, ayudaran si son tomados con regularidad

dependerán de las circunstancias del momento y otros factores variables. Esto hace que los individuos con esta problemática, deban **trabajar la autoestima y reducir notablemente sus niveles de stress**, además de tener en cuenta los factores ya mencionados. En todo caso, la mejora en la calidad de vida puede aumentar significativamente. ■

INFORMACIÓN: 913 142 458 / 673 874 774
cofenat.es



*Comprometidos con el mundo,
comprometidos contigo*

Hemos tomado estas medidas contigo por ser Asociado:

- 📍 Exentos del pago del 2º trimestre
- 📍 Exentos del pago del 2º trimestre de la iguala de abogados
- 📍 Información laboral/fiscal continuamente actualizada

Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales